10 ФАКТОВ, В КОТОРЫЕ ТРУДНО ПОВЕРИТЬ

ИЮЛЬ 2015

Men's Health

СЕКС С ЭКС

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ: ХОРОШО ЛИ В ПОСТЕЛИ С БЫВШЕЙ СТР. 64

ИДЕТ ДОМОЙ, КАЧАЕТСЯ

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО ДОРОГЕ КУДА УГОДНО

РАЦИОН

БУТЕРБРОДЫ ТОЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ С ЯЙЦАМИ

ТЫ ДЫШИШЬ НЕПРАВИЛЬНО!

КАК РАБОТАТЬ ЛЕГКИМИ ПРИ БЕГЕ

НИКОЛАЙ КОСТЕР-ВАЛЬДАУ ОБ ИЗНАНКЕ "ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ"

ПОХОДЫ? ДЕЛО!

1. КУДА ИДТИ
ЛУЧШИЕ МАРШРУТЫ ПО РОССИИ
2. ЧТО С СОБОЙ ВЗЯТЬ
РАНЬШЕ О ТАКОМ И НЕ МЕЧТАЛИ
3. КАК ВЕРНУТЬСЯ
СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000406 15007

Men'sHealth
07.15

НА ОБЛОЖКЕ

30
БУТЕРБРОДЫ ТОЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ С ЯЙЦАМИ
3 завтрака чемпиона

31
10 ФАКТОВ, В КОТОРЫЕ ТРУДНО ПОВЕРИТЬ
Ты устанешь удивляться

40
ТЫ ДЫШИШЬ НЕПРАВИЛЬНО!
Инструкция к легким бегуна

58
ПЕРВЫЙ В ИГРЕ
Николай Костер-Вальдау снова с нами

64
СЕКС С ЭКС
В постели — хорошо забытая старая

76
ПОХОДЫ? ДЕЛО!
Полная энциклопедия активного отдыха

94
ИДЕТ ДОМОЙ, КАЧАЕТСЯ
Тренировка по дороге на работу

64
А может, черт возьми, нам снова?

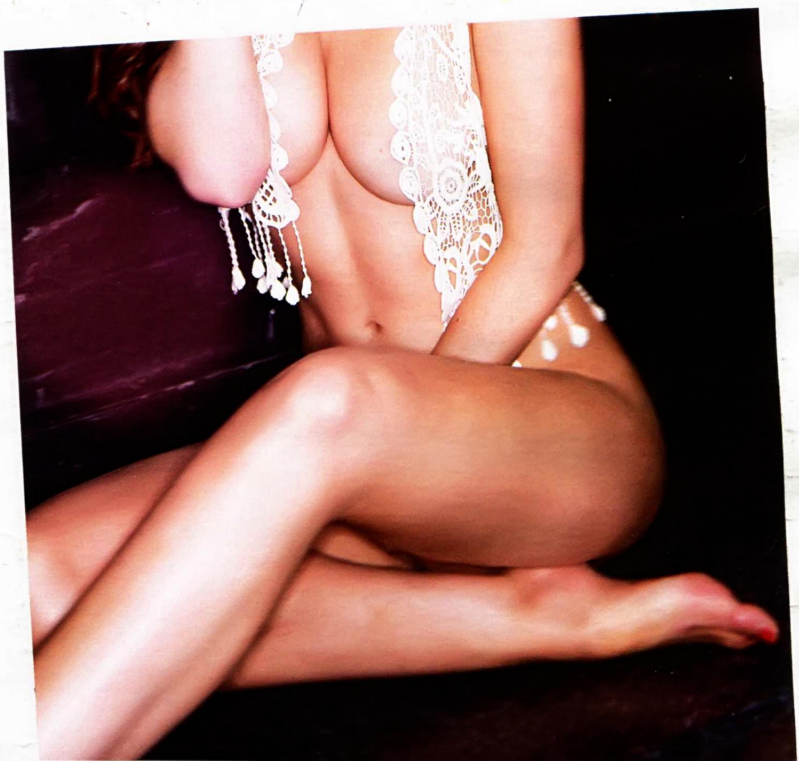


ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

Реклама

JAGUAR XE

РЕВОЛЮЦИЯ В МИРЕ КОМПАКТНЫХ СЕДАНОВ[1]

Мир, полный серых безликих седанов, ждал перемен. Jaguar разбил скучный порядок вещей и создал Jaguar XE — революционное воплощение самых последних инноваций, яркое олицетворение безупречного стиля. Это первый компактный седан в истории Jaguar и первый автомобиль нового поколения на базе передовой алюминиевой архитектуры, которая обеспечивает легкость, безопасность, экономичность, великолепную динамику и управляемость нового XE. Этот Jaguar создан быть первым.

От 1 729 000 рублей.[2] Поменяй свой автомобиль на новый Jaguar XE с преимуществом от 190 000 рублей![3] Узнай больше у одного из 56 дилеров Jaguar и на сайте jaguar.ru. Спеши воспользоваться предложением! Количество автомобилей ограничено.

3 ГОДА БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРОБЕГА ГАРАНТИЯ[4]

THE ART OF PERFORMANCE[5]

JAGUAR

[1] Первый автомобиль класса среднеразмерных седанов, с цельным алюминиевым кузовом с содержанием алюминия свыше 75%.

[2] Стоимость автомобиля Jaguar XE Pure (2.0 л, бензин) в базовой комплектации 2015 года выпуска с учетом указанной ниже скидки при обмене подержанного автомобиля с доплатой в салонах официальных дилеров Jaguar. Предложение действительно с 1 июля по 31 августа 2015 года.

[3] При обмене подержанного автомобиля любой марки на приобретаемый с доплатой автомобиль Jaguar XE в салонах официальных дилеров Jaguar предоставляется скидка в размере 10% от стоимости автомобиля Jaguar XE. Скидка в размере 190 000 рублей указана для автомобиля Jaguar XE Pure (2.0 л, бензин) в базовой комплектации. Вся информация носит справочный характер и не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ).

[4] Гарантия распространяется на новые автомобили Jaguar, приобретенные у официальных дилеров. Состоит в бесплатном устранении недостатков деталей автомобиля, возникших вследствие производственного дефекта, при условии соблюдения правил эксплуатации автомобиля. Гарантийный период 3 года. Имеются ограничения. Полные условия гарантии на сайте jaguar.ru.

[5] Мастерство совершенства.

07.15

70
Сколько кредитов возьмут на твой паспорт

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

28 КАРТЫ МИНУС
Как сделать портмоне менее набитым

32 НЕ ВЕРИЛ, НО СМОГ
Техника уничтожения 36 кг лишнего веса

33 ВСТАНУТ НА НОГИ
Лучшие беговые кроссовки сезона

34 ЖАРКИЕ ДЕЛА
Какие свидания девушки любят летом

35 КРУЧУСЬ-ВЕРЧУСЬ
Новое мощное упражнение с собственным весом

36 НА ПИКЕ
Вычисляем идеальный возраст для мужчины

И еще 4 энергичные заметки

28
Ожирение кошелька лечится!

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

ЗНАНИЕ
44 Дайте две
Вся правда о силиконовой груди

ОРГАНИЗМ
48 Пять кругов сада
Ежедневные нормы летних радостей

НАШ ЧЕЛОВЕК
50 Эластичный Бин
Роуэн Аткинсон не шутит

РАЦИОН
52 О времена, о травы
Вырасти еду на балконе

СЕКС
56 Дети в твоей постели
И другие враги интимной жизни

56
И вот пришел Великий Нехочуха

В НОМЕРЕ

ЗНАНИЕ
70 Кредит недоверия
История одного потерянного паспорта

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

88 НАБОР МАССЫ – 2015
1-я часть 4-го этапа годовой программы тренировок

30
Яйца разбились в лепешку

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

98 По мелочи
Рубашки на все случаи

ГАРДЕРОБ

100 Линейная функция
Одежда в полоску

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

108 В ударе
Особо прочные дезодоранты

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

110 Airstream Sport 22FB
Трейлер мечты

ТЕСТ-ДРАЙВ

112 Шведский раут
Volvo XC90

113 Три раза Q
Audi Q3

114 Новое железо

88
В чем сила, блин?

40
Лапы, хвост... Главное – дыхание

На обложке:
Николай Костер-Вальдау
Фотограф:
David Clerihew

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
19 О ЛЮДЯХ
20 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
38 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
86 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
115 ДЕТАЛИ
122 ЗАЛ СЛАВЫ

Men'sHealth

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР
ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Марина Облачева
ФИТНЕС-РЕДАКТОР
Дмитрий Смирнов
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР
Евгений Пашанов, д. м. н.
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Лариса Лазарева
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Анастасия Громова
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА
Юрий Гальперин
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Анна Дементьева
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Миша Блосяк, Екатерина Бобкова, Андрей Бундин, Илья Виноградов, Анна Голубева, Олег Зотов, Сергей Зуев, Илья Иткин, Настя Ларкина, Ирина Четвертухина

ФОТОСТУДИЯ SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом.

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard

SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

COORDINATOR
Elizabeth McDarby

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 127 000 экземпляров
Цифровые копии журнала: 47 000 экземпляров

Июль 2015 (№ 201)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 16.06.2015
Цена свободная.

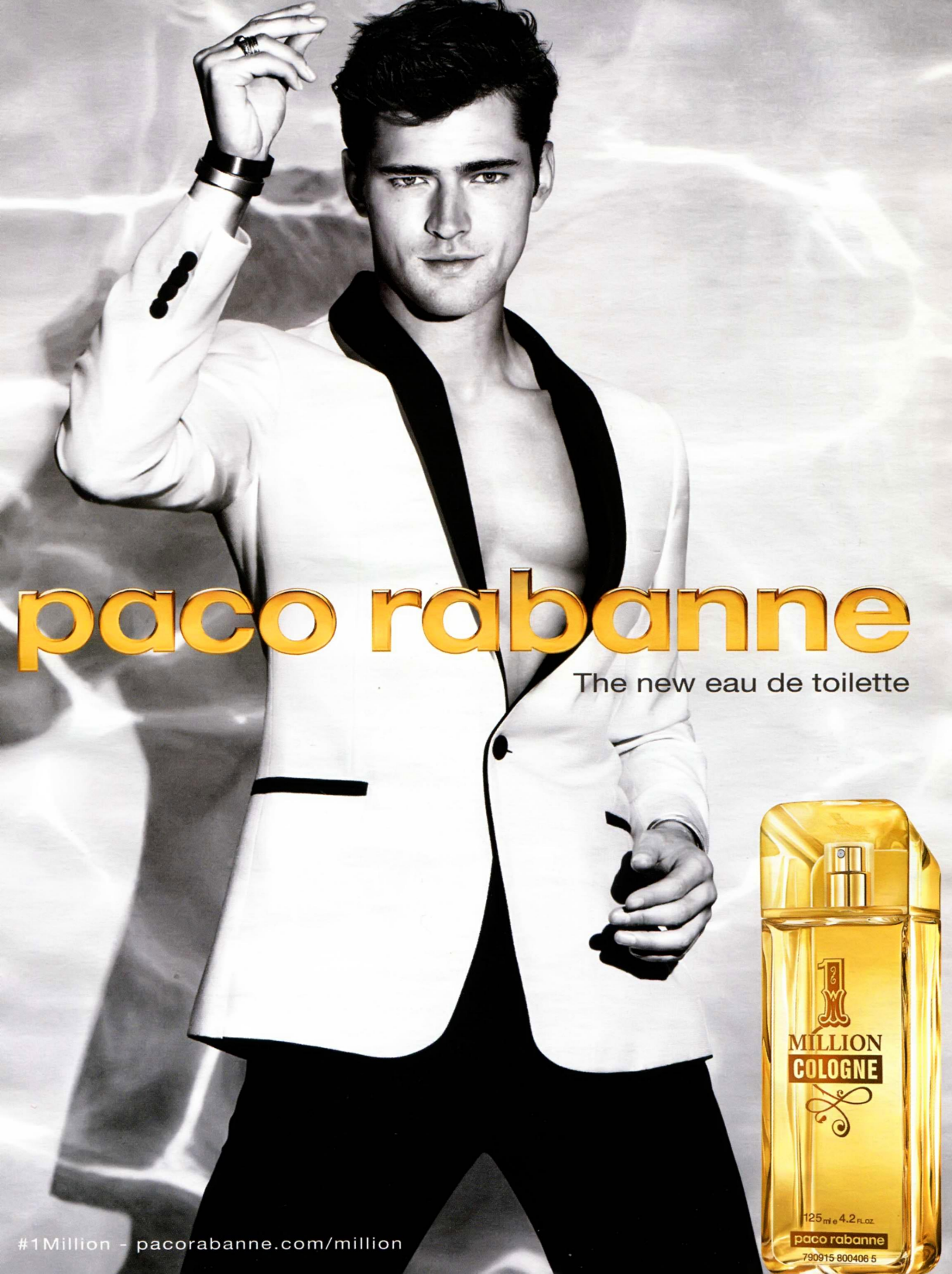
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750,
факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию: mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200,
факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200,
факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251,
факс: (495) 232-1760
Цветоделение:
Color Consulting
saleru@colorconsulting.com,
т.: (499) 550-0015
Отпечатано в:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.


paco rabanne
The new eau de toilette
1 MILLION
COLOGNE
125ml e 4.2FL.OZ.
paco rabanne
790915 800406 5
#1Million - pacorabanne.com/million

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Сергей Дубинин
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

В последнее время я часто мотаюсь по работе в Якутск. Там в марте и сходил на Гран-при Республики Саха по бодибилдингу и фитнес-бикини. Как пластическому хирургу мне очень интересно было пообщаться с участниками, узнать их представления о красоте и пропорциях. Ну и вообще — фантастическое шоу.

МН: На стр. 44 Сергей раскрывает всю правду о силиконовой груди.

Михаил Ярин
РАЗРАБОТЧИК ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Я читаю книги, принципиальный момент — бумажные. Последний месяц зачитывался Альбертом Мифтахутдиновым, был такой магаданский писатель. Он писал о Чукотке, эскимосах, охотниках, каюрах, геологах. Простой и понятный язык, настоящая философия жизни. Жизни в жестких природных условиях.

МН: На стр. 76 Михаил советует тебе, как отправиться в поход и с успехом вернуться назад.

Владислав Рябинин
АРТ-ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH

Ездил с восьмилетней дочерью в "Панда-парк" в московский район Лианозово. Это веревочный городок: подвесные мосты, площадки на высоте около пяти метров. Очень весело провели время, вместе проходили препятствия, там их более двух десятков. Дочь довольна, и я тоже доволен.

МН: Все страницы номера МН, как обычно, были созданы под руководством Владислава.

Дмитрий Губерниев
ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

Слушал знаменитых Whitesnake. В этом году они выпустили The Purple Album, он целиком состоит из песен Deep Purple. Причем композиции именно того периода, когда в группе пел Дэвид Ковердейл — нынешний вокалист Whitesnake. Эта музыка очень меня успокаивает.

МН: О том, как Дмитрий воспитывал в своем сыне музыкальный вкус, читай на стр. 38.

Марина Мохнаткина
ЧЕМПИОНКА МИРА ПО САМБО

Со слезами на глазах читала "Повесть о настоящем человеке" Бориса Полевого: про летчика Алексея Маресьева, который потерял обе ноги, но продолжал летать. Очень мотивирующая история для тех, у кого что-то не получается, и нужен пинок, чтобы себя перебороть.

МН: На стр. 20 Мария рассказывает о том, как бороться с мужчинами.

UNIQLO

LifeWear*

Рубашка поло с функцией DryEX** 1299 р.

Первая в истории ткань с функцией быстрого высыхания, которая обеспечивает максимально комфортное движение. Практичная одежда на все случаи жизни.

По-настоящему удобные вещи, которые дарят свободу.

www.uniqlo.com

*Одежда для жизни **Быстросохнущий материал

НОВАК ДЖОКОВИЧ / ТЕННИСИСТ

РЕКЛАМА

НОГИ В РУКИ

"ОБЩЕСТВО, В КОТОРОМ НЕТ ЦВЕТОВОЙ дифференциации штанов, лишено цели", — говорил один из персонажей старой советской кинопритчи "Кин-Дза-Дза". Это смешно, и если не знаешь, что там за коллизия с этой дифференциацией, — посмотри фильм. Но для нас в этой цитате важны не штаны, а слово "цель".

Почему? Мы, парни мужского пола, и биологически, и психологически заточены под достижение цели. Карьера, отношения, спорт, хобби — по каждому из этих путей мы идем строго из точки А в точку Б ("Я собрал самую большую коллекцию марок в школе! Я крутой!"). Мы даже видим вперед лучше, чем по бокам: исторически задачей мужчины-охотника было засечь на горизонте четырехногий источник белка и не упускать его. А если цели впереди нет — мы чахнем, теряемся, уходим в загул. Так что если нет естественной цели — надо придумать искусственную (даже обретение малиновых штанов сгодится) и идти к ней.

Исходя из сказанного, я берусь утверждать: пешие походы с препятствиями — самый мужской из всех видов активного отдыха. В моей жизни было два таких приключения: первый раз мы шли через Главный Кавказский хребет от Адыгеи к морю, второй — через перуанские Анды к Мачу-Пикчу. Хорошо помню, как вечером первого дня первого же похода выбросил из рюкзака все "лишнее", даже зубную щетку с пастой. А потом было все остальное: и "горняшка", и бессонница в стылой палатке, и сгоревшая на костре обувь. И ослепительная эйфория в конце: "Я сделал это, я дошел к поставленной цели. Вот оно — море". Столь же быстрый и безусловно видимый результат дает разве что генеральная уборка в квартире, но уборка — это не прикольно.

В общем, так, дорогой читатель: мы собрали для тебя сведения о лучших местах для трекинга, кемпинга, сплавов по рекам. Иди на стр. 76, выбирай, и давай уже — ноги в руки, а зубную щетку в рюкзак. До встречи на маршрутах!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Ритм в пять счетов идеален для медленных пробежек и бега в среднем темпе. А для спринта переходи на три счета: вдох на два, выдох на один. СТР. 42

2

К турнику я всегда предпочитаю первым пропускать соперника, чтобы знать, сколько подтягиваний мне предстоит побить. СТР. 61

3

Скандал при расставании оставляет намного больше шансов на восстановление отношений, чем когда вы просто разошлись, как в море корабли. СТР. 69

4

Проверенный способ, как избежать встречи с животными где-нибудь в глухих лесах: повесь на рюкзак две алюминиевые кружки, они будут греметь, пока ты идешь. СТР. 85

ŠKODA OCTAVIA
ОТ 745 000 ₽

ДО 2.7 % КАСКО

ОТ 7.9 % КРЕДИТ

ПРОГРАММА УТИЛИЗАЦИИ / TRADE-IN*

Цените момент!

С автомобилем **ŠKODA Octavia** ваша жизнь всегда будет наполнена яркими моментами, ведь в нем продумана каждая деталь, чтобы сделать все путешествия незабываемыми. А специальные условия покупки до конца июня только добавят яркости впечатлениям!

Новая линейка двигателей

Система бесключевого доступа и запуска двигателя

Мультимедийные системы нового поколения

Биксеноновые фары со светодиодными ходовыми огнями

Багажное пространство до 1558 л

Ждем вас на тест-драйв всей семьей в салонах официальных дилеров **ŠKODA.**

skoda-auto.ru 8 800 555 01 01

ŠKODA 120 ЛЕТ ЗАБОТЫ ŠKODA С 1895

Указанная цена действительна при покупке ŠKODA Octavia в комплектации «Эктив» с двигателем 1.6 МКПП по программе «Трейд-ин» (замена старого автомобиля на новый). Сроки предложения – с 8.05.2015 по 30.06.2015. Количество автомобилей ограничено.

Тариф до 2.7%, далее «Базовый» – страхование от рисков «Полная гибель/ Угон» на новые автомобили ŠKODA Octavia на срок 1 год для водителей в возрасте от 18 лет, территория покрытия – РФ, франшиза не применяется, сумма неагрегатная. 19 990 рублей – стоимость страхования КАСКО по тарифу «Базовый» на новый автомобиль ŠKODA Octavia в комплектации «Эктив» 1.6 с МКПП с ценой 745 000 руб. Страхование осуществляет **САО «ВСК»,** лицензия ФССН С №0621 77 от 19.01.2011 www.vsk.ru. Предложение не является публичной офертой, действительно с 08.05.2015 до 30.06.2015. Указанные условия могут быть изменены без предварительного уведомления. Подробности у официальных дилеров ŠKODA, в офисах **САО «ВСК»** и по телефону горячей линии 8-800-700-75-57.

Указанная процентная ставка применяется для расчета платежей по кредиту при условии предоставления государственной субсидии на основании Постановления Правительства РФ №364 от 16.04.2015 и составляет разницу между стандартной процентной ставкой Банка для соответствующих условий кредитования и размером скидки, равной двум третям ключевой ставки ЦБ РФ, действующей на дату выдачи кредита. Основные условия кредитования **ООО «Фольксваген Банк РУС»** (далее Банк) по программе «ŠKODA Octavia, Rapid, Yeti»: валюта кредита – рубли РФ; сумма кредита – от 120 тыс. до 1 млн. рублей. Минимальный первоначальный взнос – 20% от стоимости автомобиля. Процентная ставка при предоставлении полного пакета документов составит: при сроке от 12 до 24 месяцев – 16,23% годовых, при сроке от 25 до 36 месяцев – 18,23% годовых. Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля. Часть кредита может быть направлена на оплату программ страхования, за исключением КАСКО, сумма страховой премии по которым зависит от перечня страхуемых рисков, выбранной Клиентом программы и суммы кредита. Условия кредита действительны с 01.04.2015 по 30.06.2015 и могут быть изменены Банком. Подробности по телефону: 8-800-700-75-57, лицензия ЦБ РФ № 3500, 117485, г. Москва, ул. Обручева, д. 30/1, стр. 1. www.vwbank.ru.

*Трейд-ин.

Указанные опции доступны за дополнительную плату и могут быть недоступны для комплектации «Эктив». Изображенный в рекламе автомобиль может отличаться от предлагаемого в рамках указанной цены.

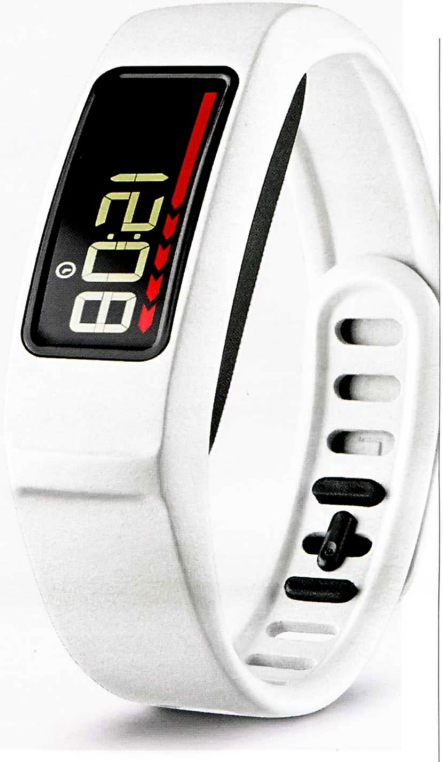
Реклама.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

НАШ ЧЕЛОВЕК

Здравствуй, MH! Единственное, что хочу сказать, — это ОГРОМНОЕ спасибо!
Работаю фельдшером на скорой помощи, и ваш журнал очень часто выручает! Я начал больше понимать, как общаться с различными людьми: где быть спокойнее, где, наоборот, прикрикнуть. А самое главное — спасибо за мотивацию на спорт! Объективно у меня 5–7 килограмм излишка, и, посмотрев, как ваши герои проходят путь от тучного человека к человеку с фигурой героя, я и сам начал заниматься своим телом в домашних условиях! Я стал сильнее, а главное, быстрее (очень люблю бегать по улице). Продолжайте мотивировать людей! Удачи и дальнейшего процветания!

ШУРА ЯКОВЛЕВ, 22 ГОДА



MH: Шура, спасибо! Вот тебе в подарок фитнес-трекер Garmin Vivofit 2 — чтобы бегать по улицам, и не только.

Ошибочка вышла

Уважаемая редакция! Уже 3 года читаю ваш журнал, большое спасибо за эти прекрасные выпуски! Но вот майский выпуск немного подвел, в календаре ЧМ по хоккею ошибка! А именно — не совпадают даты. 4 мая — понедельник, а не воскресенье. Ошибка так и пошла дальше на всю неделю и последующие числа соответственно. Печаль, беда.

E.KRAEV

MH: Печаль, беда, с этим не поспоришь. Ошибку признаем, впредь будем аккуратнее — что тут еще сказать? Следующий чемпионат откроется 9 мая 2016 года, и это будет понедельник.

Физкульт-привет!

Интересный номер за май 2015-го. Особенно понравилась статья "Разряд, еще разряд". Я хожу в бассейн, но как-то не задумывался о получении спортивного разряда. Прочитав вашу статью, получил еще один аргумент для похода в бассейн.

ДМИТРИЙ С

Ручная передача

Здравствуй, дорогой журнал! Прохожу службу в рядах Вооруженных сил России. И даже здесь не изменяю привычке ежемесячно покупать Men's Health. Заодно пристрастил к чтению журнала весь взвод. А недавно произошел курьез. Апрельский номер, который я считал уже пропавшим после того, как товарищи оставили его в "караулке", вернулся ко мне самым неожиданным образом: друг из другой роты предложил мне "один интересный журнальчик". Каково же было мое удивление, когда он предложил мне тот самый номер, весь измятый, без обложки, как будто был в руках у всего личного состава части (что, как оказалось, недалеко от истины).
Спасибо вам огромное за ваш труд.

ЭМИН НАРИМАНОВ

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "Веселится и болеет весь народ", май 2015

Да, в конце статьи правильно говорят — все виноваты в проигрыше команды, но только не она сама)))!!!
ИЛЬЯ

К статье "В траве лежало мясо", май 2015

Ну все, погнал в поля за одуванчиками и крапивой!!!!!!!!!!!!
GROG

К статье "Дело говоришь", май 2015

Научиться говорить "Нет" полезно, и не только для карьеры.
ДМИТРИЙ

Автор письма месяца в августе получит набор средств по уходу за собой от Old Spice

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

– ВЫ ЗНАЕТЕ, – сказал логист Толик, оторвавшись от чтения почты, – судя по приходящим к нам резюме, в рейтинге "личных качеств" произошел переворот: креативность и коммуникабельность уступили место высокой стрессоустойчивости! Каждый второй указал. Детский сад!

– Кого ищешь-то? – поинтересовался IT-директор Паша.

– Подсобника, – вздохнул Толик. – Нет, ну правда: зачем они это пишут? Это как "умею дышать" или "умею думать". Что значит "высокая", кто ее мерил? Написано же: требуется разнорабочий. Яму выкопать, забор поменять. Какой, к чертовой матери, стресс!

– Не скажи, – откликнулся завхоз Александр. – Я самый серьезный стресс на работе испытал, когда яму копал.

Все, включая замдиректора Инну, посмотрели на Александра с удивлением: в нашей конторе принято считать, что у завхоза нет нервов и никогда не было.

– Ремонтировали мы сельскую школу, – объяснил он. – Я, как самый молодой, копал яму для уличного сортира.

– Вот это удар, – покачал головой Толик.

– Три метра глубиной! – многозначительно продолжил Александр. – Наконец поставили мы клозет, заглянул я внутрь полюбоваться – и уронил в яму ключи от всех школьных помещений! Что делать? Пол там – две доски с дыркой. Я одну поднял, кое-как спрыгнул, и в это время она – бац! – и закрылась. И все – самому не выбраться. На помощь звать стыдно, засмеют. Слышу: директорша идет к туалету. Как представил: сейчас зайдет и увидит... Или еще хуже – не увидит... Прижаться к стене или открыться? А что кричать? "Не сметь!" или "Анна Владимировна, какая встреча!" В общем, так переволновался, что даже потом учиться в институте лучше стал.

– Так что, вылез? – шепотом спросила Инна.

– Кто?

– Ну ты.

– Нет, в яме сижу до сих пор... Вылез, конечно! Такая сила в ногах появилась, что я чуть потолок не проломил.

Инна выдохнула.

– А я самый большой стресс испытала, когда соцопросы делала "в полях", – сказала она. – Шла из одного села в другое – и заблудилась. Ни дорог, ни людей, хоть бы огонек какой. Ночь, лес – и я, молоденькая, городская, с папочкой. Вдруг вижу – избушка стоит, дверь заперта. Постучала, открывает бородатый мужик, из человеческого – только перегар. "Ты хто?" – спрашивает. Ну я отвечаю звонко, как учили: "Здравствуйте! Я – социолог из города Б. Провожу опрос в сельской местности относительно восприятия достижений перестройки". Тут он глаза закрыл, открыл и снова говорит: "Ты хто? А ладно, заходи". Легла я на лавку и уснула. Просыпаюсь: а там полный дом бородачей! И все с ружьями.

На этом месте секретарь Алиса перекрестилась.

– Оказалось, охотники-промысловики, – улыбнулась воспоминаниям замдиректора Инна. – Они, кажется, так и не поняли, кто к ним приходил – может, белочка... Это я, собственно, к чему: не надо, Толя, недооценивать стрессоустойчивость.

– Я вот тоже заметил: когда нервничаю – сервер хуже работать начинает, – подхватил тему IT-директор Паша. – А с другой стороны, когда он хуже работает, я нервничаю...

– Мой друг Собакин, – говорю, – вообще получил психическую производственную травму, совершенно неизлечимую. Пришел он в военкомат брать интервью у ветерана Афганистана, открыл дверь, а оттуда как крикнет неизвестный голос: "Пошел на..." И вот Собакину уже сорок, он редактор газеты, а военных до сих пор недолюбливает. Так что зря ты, Толик, над стрессами потешаешься.

– Надо же, какие все нежные, – усмехнулся логист. – Не, ну вы что, серьезно, что ли?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Портал CareerCast.com ежегодно публикует рейтинг профессий, связанных с наибольшим и наименьшим уровнем стресса. Цифровое выражение этого уровня (число в скобках) высчитывается по 11 параметрам – от возможности повышения по службе до риска для жизни; чем выше итоговый показатель, тем больший стресс испытывает работник (наивысший показатель – у военнослужащих, 84,72). Так, в 2015 году на работе спокойнее всего себя чувствуют:

1	ПАРИКМАХЕР	5,47
2	ВРАЧ-АУДИОЛОГ	6,3
3	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВУЗА	6,94
4	РАБОТНИК РЕГИСТРАТУРЫ В МЕДУЧРЕЖДЕНИИ	7,55
5	ЮВЕЛИР	8,1
6	ЛАБОРАНТ В МЕДУЧРЕЖДЕНИИ	8,98
7	ПОРТНОЙ	9,56
8	ДИЕТОЛОГ	10,23
9	БИБЛИОТЕКАРЬ	10,58
10	ОПЕРАТОР АВТОКАРА	11,43

САМБО

Марина Мохнаткина

Это фото доказывает, что Марина легко могла бы покорить наш мир, используя только женские чары. Но она предпочитает болевой на ногу.

РОДИЛАСЬ: 12.05.1988
РОСТ: 167 СМ
ВЕС: 68 КГ
ПОБЕДЫ: ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ (2011, 2013), ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА (2010, 2011, 2013), ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА КУБКОВ МИРА (2009, 2011 И 2012), ПОБЕДИТЕЛЬ ВСЕМИРНЫХ ИГР БОЕВЫХ ИСКУССТВ (2013)

1 Тебя уже наверняка достали этим вопросом, но все же: почему самбо?

Думаю, дело в характере. Я очень активная и уже к 14 годам была кмс по легкой атлетике — бегала длинные дистанции. Но в беге мне не хватало борьбы и более сильных эмоций от волевых побед. Например, там, если ты ногу подвернула, то просто сходишь с дистанции — бежать с травмой невозможно. В самбо же ты можешь себя переборoть. Я, например, в 2011 году чемпионат мира выиграла на характере, сломав в финале палец на руке.

2 Ты одна такая в секции была?

В 2004 году у нас в Пермском крае был какой-то бум женского самбо — со мной в группе занимались еще 25 девушек, но уже через 2 года я осталась одна и стала заниматься с парнями.

3 Пацаны не обижали?

Конечно, они меня и мучили, и слез много было, но зато получилась отличная школа, ведь, как бы ты ни тренировалась, мужчина все равно сильнее. После поединков с парнями женщины для меня — детский сад.

4 Кто круче: дзюдоист или самбист?

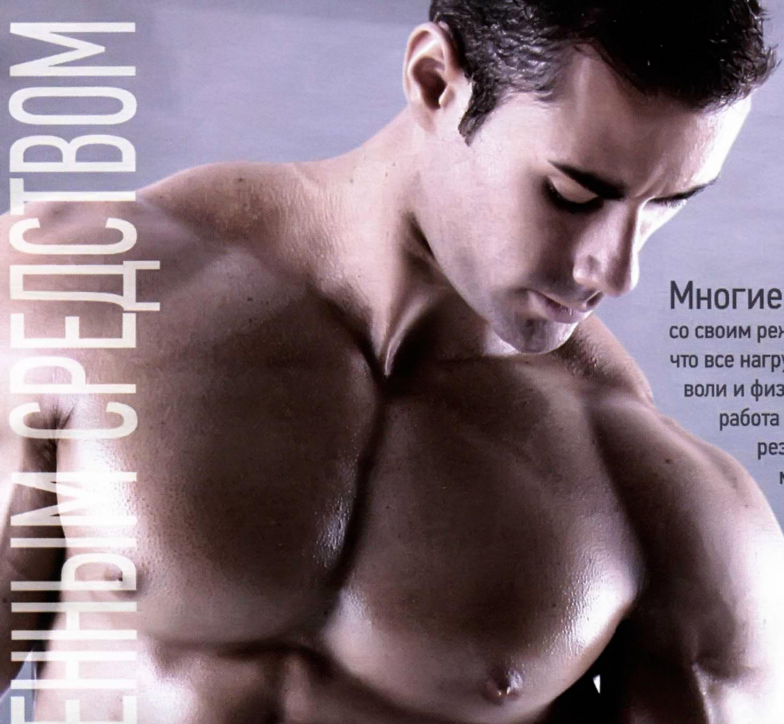
Сейчас в самбо пришло много девушек из дзюдо, и для меня они — подарки. У нас в самбо больше ассортимент приемов: например, у них вообще нет в партере болевых на ноги, а я как раз на них и специализируюсь. На Всемирных играх боевых искусств я боролась с чемпионкой мира и Европы по дзюдо израильтянкой Алис Шлезингер, и победу мне принес как раз болевой на ногу.

5 Борьба не убивает в тебе женственность?

Я как раз считаю, что самбо никак не мешает женщине быть женщиной и мамой. В жизни я — веселая и добрая девчонка, но на ковре я почему-то как зверь: выхожу — и капец сопернице.

ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ. МАКЕ-UP: ЕКАТЕРИНА БОБКОВА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Привык завтракать хлопьями с молоком. Как бы сделать их повкуснее и пополезнее одновременно?

СЕРГЕЙ ПЕГОВ

КИМ ЛАРСОН, СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ (США)

Если ты начинаешь день хлопьями с молоком, то в твоей миске должны быть только цельнозерновые хлопья (идеальная порция — 3/4 стакана) без сахара и всяких добавок типа меда, орешков и сухофруктов — в формате "готовых завтраков" от этих присадок никакого проку, а только лишние килограммы на боках. Все вкусное, полезное и, главное, свежее, ты добавишь в свой завтрак сам — в зависимости от того, в чем ты ощущаешь особую необходимость этим утром:

ДЛЯ ЛУЧШЕЙ РАБОТЫ МОЗГА

¼ чашки мелкодробленого горького шоколада
1 чашку ежевики

- Антиоксиданты из шоколада дадут мощный заряд когнитивной деятельности мозга, а флавоноиды из ягод улучшат твою память.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

1/3 чашки миндальных лепестков (или порежь орехи на тонкие пластинки)
1 большое яблоко, нарежь на кусочки

- В орехах содержится магний и селен, минералы, предотвращающие сердечные заболевания. А полисахарид пектин из яблок понижает уровень холестерина.

ДЛЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

120 г натурального йогурта вместо молока
¼ чашки несоленых тыквенных семечек

- Если в первой половине дня у тебя тренировка — для роста мышц срочно загрузись протеином, которым полны тыквенные семечки и натуральный йогурт.

ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

1 ч. л. молотых семян чиа (не найдешь чиа, бери такой же объем семян льна)
1 неспелый банан, порежь кружками

- Клетчатка насыщает быстро и надолго, и к тому же зеленые бананы содержат неперевариваемый крахмал, помогающий твоему организму жечь жир.

ФОТО: LEVI BROWN; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: TOBY LEIGH

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

10 ФАКТОВ, В КОТОРЫЕ ТРУДНО ПОВЕРИТЬ
ИЮЛЬ 2015
Men's Health
СЕКС С ЭКС
МН-ЭКСПЕРИМЕНТ: ХОРОШО ЛИ В ПОСТЕЛИ С БЫВШЕЙ
ИДЕТ ДОМОЙ, КАЧАЕТСЯ
КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО ДОРОГЕ КУДА УГОДНО
РАЦИОН
БУТЕРБРОДЫ ТОЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ С ЯЙЦАМИ
ТЫ ДЫШИШЬ НЕПРАВИЛЬНО!
КАК РАБОТАТЬ ЛЕГКИМИ ПРИ БЕГЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

— журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
— загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
— и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH
(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

*Стоимость подписки действительна на момент сдачи номера — 16 июня 2015 г.

16+

РЕКЛАМА

ОФИЦИАЛЬНАЯ ГРУППА MEN'S HEALTH ВКОНТАКТЕ

Все самые интересные материалы, острые опросы, жаркие баталии в комментариях и фотографии, которые МН не размещает больше нигде, — все это ты найдешь на странице официальной группы Men's Health ВКонтакте. Мало того, здесь каждый день можно обнаружить новый сюрприз: то розыгрыш билетов на концерты мировых знаменитостей, то возможность поучаствовать в настоящей регате, то приглашения на уникальные спортивные события, проходящие в самых разных точках нашей страны. Присоединяйся! Нас уже почти 350 тысяч!

vk.com/mh

Может ли езда на велосипеде ухудшить мою фертильность?

ДАНИЛА, МОСКВА

ФЕРДИНАНД ФРАУШЕР, ПРОФЕССОР РАДИОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ИНСБРУКА (АВСТРИЯ)

Увы, да. Если ты передвигаешься на двух колесах чаще, чем на двух ногах (ну или проезжаешь под 500 км в год) — ты можешь докатиться до проблем с фертильностью. Согласно исследованию, опубликованному в Journal of Strength & Conditioning Research, ограничение притока крови к промежности может понизить уровень тестостерона. Тесные шорты и постоянное давление седла могут спровоцировать повышение уровня стероидных гормонов, которые ухудшают твою способность к производству спермы. Но все не так ужасно — не выкидывай велик, просто проведи работу над ошибками: катайся в специальных шортах с мягкими вставками и поищи седло с вырезанной центральной частью, чтобы жизненно важные для будущих детей органы не ощущали излишнего стресса.

Слышал, что ночью наш организм активно восстанавливается после трудового дня. И вот недавно меня посетила мысль: а может быть, начать принимать витамины на ночь?

ЕВГЕНИЙ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К.М.Н., ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ"

Ночью организм именно отдыхает. А ты хочешь его нагрузить переработкой и усвоением витаминных комплексов. Лучше принимай витамины после завтрака.

Недавно узнал, что все внедорожники в России нужно ставить на учет в военкомат. Неужели так и есть?

MAXIMUS

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Раньше хозяева внедорожников (даже автомобилей "Нива") были обязаны ставить машины на учет в военкоматах (без справки оттуда даже нельзя было зарегистрировать авто в ГАИ). Но теперь этого делать не нужно — закона, обязывающего владельца внедорожника ставить машину на учет в военкомате, нет. Впрочем, полезно знать, что сейчас закон позволяет в принудительном порядке изымать транспортные средства у собственника в случае возникновения чрезвычайной ситуации, например землетрясения или войны. Владелец машины при этом должен получить от государства выплату стоимости транспортного средства. Это называется реквизицией.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я постоянно прокручиваю в голове воспоминания о неприятных или неловких моментах, в которые я попадал.

СЕМЕН И.

"Не сказать, что это типичное поведение, — сообщает профессор психологии Элизабет Кенсингер, — когда речь не о чем-то совсем драматичном, ты бы должен поразмыслить о произошедшем и забыть. А если все вокруг вызывает у тебя воспоминания о плохих моментах из прошлого — это тревожный признак". В следующий раз, когда тебе придет на ум неприятное былое — поговори об этом с хорошим другом. "Вербализация помогает нам контролировать свои эмоции и минимизировать ущерб, который ранящее прошлое наносит нашему настоящему", — уверяет Элизабет. Если общение с другом не помогло — обратись к психологу, вполне вероятно, что описанное тобой — симптом нервного расстройства, требующего внимания специалиста.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

Я явно привлекаю комаров куда больше, чем окружающие меня люди. За что мне это?

ЮРА

ДЖОНАТАН ДЭЙ, ПРОФЕССОР МЕДИЦИНСКОЙ ЭНТОМОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ФЛОРИДЫ (США)

Тебе просто не повезло. Ты ж понимаешь, комары любят тебя не за красоту и покладистый характер, просто ты для них слишком аппетитно пахнешь. Самые привлекательные для комарья ароматы: углекислый газ, который некоторые люди просто производят и выдыхают в большем, чем иные окружающие, объеме, а также молочная кислота, появляющаяся в твоей крови, к примеру, после интенсивной тренировки. Гнусы чуют человечинку с расстояния в 18 метров, а еще природой в них встроены суперчувствительные термодатчики. То есть, если температура твоего тела хоть немного повышена, — именно тебе решит в первую очередь уделить внимание толпа крылатых кровососов. Как быть? Постарайся держаться прохладных тенистых мест (особенно выйдя из спортзала) — чтобы твое тело охлаждалось снаружи, и старайся поменьше говорить — так из тебя будет выходить меньший объем углекислого газа. Ну а если предстоят бодрые выходные на природе в болтливой компании — покупай репеллент, пусть кусают менее предусмотрительных.

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Говорят, что если у девушки широкие бедра, то во время секса они еще увеличиваются? Это правда или миф?

ЧИНГИЗ РАХИМОВ

Зачастую девушки раздаются в области бедер в период полового созревания: с возрастом тело девочки приобретает более женственные очертания. Ну и после родов — поскольку по замыслу природы в процессе деторождения кости малого таза должны расходиться. А вот так, чтобы широкий таз становился еще шире от секса, — нет, не слышала о таком. Не исключено, что этот миф был рожден в болезненном сознании чрезмерно тревожных родителей, пытающихся уберечь своих пухленьких дочерей от беспорядочных половых связей: мол, начнешь заниматься сексом — и мы сразу все поймем, потому что твоя попа станет еще шире.

Девушка хочет, чтобы я делился с ней своими переживаниями, но я вообще никому не привык рассказывать о своих проблемах или, хуже того, жаловаться. Вот зачем ей это надо? Разве после таких откровений я не упаду в ее глазах?

МСТИСЛАВ

Да, ей надо. И нет — не упадешь. Если, конечно, не будешь перебарщивать с нытьем (хотя, тебе это, видимо, не грозит). Приоткрывать богатства своего внутреннего мира нужно постепенно, дозированно и по ключевым направлениям. Но нужно! Зачем это девушкам? Ну, во-первых, то, что для тебя — нытье и демонстрация слабости, для нас — это самый понятный и естественный способ продемонстрировать, что человек тебе не чужой. Во-вторых, мужчины, предпочитающие замалчивать негативные переживания, не особо охотно делятся и позитивными (реже говорят о любви, к примеру). А мы, девушки, без этого грустим и чахнем. В-третьих, "закрытый" бойфренд кажется нам более непредсказуемым. У каждой из нас есть подруга, которая жила с парнем душа в душу, а потом он вышел за хлебом и больше не вернулся. Ушел к другой, ушел в свидетели Иеговы или просто ушел. Оказаться на месте этой подруги — худший кошмар для любой девушки. А вот все эти ушедшие, как правило, и были махровыми интровертами и молчунами.

Моя девушка вечно во всем меня винит — из-за меня все сломалось, из-за меня мы поругались и т.д. При этом на просьбу покопаться в себе всегда заявляет, что проблема не в ней, а во мне. Это нормально???

АНДРЕЙ

Нет, конечно. Но это крайне распространенное явление для людей, испытывающих проблемы с принятием ответственности. Хотя я знаю пару юношей, по отношению к которым подобные обвинения были бы абсолютно правдивы. Эти уникумы действительно умудрялись в 99,9% случаев все портить, везде опаздывать, не так все понимать и раздувать из этого дичайшие скандалы. И при этом бурно агрессировали, когда им указывали на очередной фейл. Так что, не зная лично вас и вашу ситуацию, мне сложно судить, до какой степени ваши претензии друг к другу оправданны.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой колонке мы ведем уникальный разговорник — женско-мужской. В июльском выпуске — летняя тема, купальники. У них гораздо больше разных названий, чем просто "бикини" и "совсем закрытая фигня, ничего не разглядишь". Вот, запоминай.

МАЙО
Это как раз "совсем закрытая фигня" с тонкими пришивными бретельками.

ПЛАНДЖ
Вроде бы закрытый купальник, но с глубокими вырезами спереди и сзади.

БАНДО
Раздельный купальник, верхняя часть которого (лиф) — без бретелек.

СВИМ-ДРЕСС
Раздельный купальник, низ которого сделан в виде игривой юбочки.

БУРКИНИ
Наряд для тех, кому взгляды не позволяют обнажаться на пляже. Спортивный костюм для воды.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ЕЩЕ ОДИН ПОВОД ДЛЯ РАЗГОВОРОВ

В нашей серии заметок о различии полов новая тема: стресс и реакция на него. Итак. Ты идешь по темным закоулкам и чувствуешь, как кто-то сзади уперся твердым предметом тебе в спину — и требует кошелек. Какими будут твои действия?

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

1 ДЕЛО И СЛОВО

Реакция зависит от того, мужчина ты или женщина. В первом случае ты, скорее всего, попытаешься либо удрать, либо побороть темную личность. Во втором случае ты обязательно спросишь: "Что вы делаете?!" (Как будто и так непонятно.) С 30-х годов прошлого века психология придерживалась мнения, что реакция на стресс у всех — людей и животных — одинаковая и описывается двумя пресловутыми словами: "бей" или "беги". В 2000-х наука шагнула вперед и заявила: женщины реагируют на стрессовые ситуации совсем не так, как мужчины. Их организм действует по принципу "позаботься-подружись", что проявляется либо в стремлении найти общий язык с врагом (если таковой имеется), либо в желании получить поддержку от близких.

2 МАКАКИ ПОДТВЕРЖДАЮТ

Выдвинутая в начале XXI века теория подтверждается и на физиологическом уровне. Если у мужчин (а большинство исследований на тему стресса раньше проводилось именно с их участием) в напряженных обстоятельствах вырабатываются прежде всего гормоны норадреналин и кортизол (они помогают телу собраться и бить-бежать), то в женском организме секретируются, как ни странно, эндорфины и окситоцин — вещества, снижающие болевые ощущения и делающие человека более открытым и дружелюбным в общении. Проводился такой опыт. Двух незнакомых самцов макак-резусов сажали в одну небольшую клетку — те начинали биться не на жизнь, а на смерть. Две незнакомые самки в такой же ситуации, чтобы снизить напряжение и скрасить ужас предложенных обстоятельств, занимались взаимным грумингом — расчесывали друг другу шерсть, искали блох, подчищали экстерьер.

3 С ГЕНОМ НЕ ПОСПОРИШЬ

Авторы недавнего австралийского исследования на тему гендерных различий в реакции на стресс вообще предположили, что разница закодирована на генетическом уровне и связана с геном SRY (он есть у мужчин и отсутствует у женщин; традиционно его делают ответственным за развитие эмбриона по мужском типу). По мнению ученых, именно SRY регулирует секрецию катехоламинов — группы нейромедиаторов, в которую входят, например, норадреналин, дофамин, серотонин и т.д. и которые играют важную роль в твоей нервной деятельности и в работе твоей кардиоваскулярной системы. Имéнно благодаря этому гену во время стрессовых моментов в организме случается выброс норадреналина, в результате чего повышается кровяное давление и активизируется двигательная деятельность. У женщин нет SRY — они предпочитают решать проблему на словах.

Источники:
OnlineLibrary.Wiley.com,
PsychologyToday.com

КАРТЫ МИНУС

Портмоне пухнет от бесконечных банковских и дисконтных карточек и мешает ровно сидеть. Можно ли сегодня сделать так, чтобы оно раз и навсегда похудело (без потери содержимого)?

Платежные карты

НЕТ КОНТАКТА

Будущее за бесконтактными платежами. Так, некоторые смартфоны на базе Android с функцией NFC (Near Field Communication, технология беспроводной связи) уже сейчас позволяют использовать приложение "Кошелек" (входит в базовую прошивку). Оно превращает телефон в платежную карту — остается лишь поднести его к бесконтактному терминалу в магазине.

+ Никуда не нужно ходить — привязать карту к "Кошельку" можно удаленно.

– Приложение пока умеет работать только с картами "Тинькофф Банка" и лишь с некоторыми моделями телефонов. Но начало положено.

ОПЕРАТОРСКАЯ РАБОТА

Некоторые сотовые операторы также предлагают услугу бесконтактного платежа. Например, "Билайн" — для любых смартфонов на базе Android с NFC.

– Операторы дают возможность загрузить в телефон только собственные брендированные карты, поэтому заменить телефоном уже имеющиеся у тебя карточки не получится. Кроме того, в некоторых случаях для использования функции NFC понадобится заменить обычную сим-карточку на специальную.

ОГРАНИЧЕНИЕ В России не так много магазинов, где установлены бесконтактные терминалы для оплаты покупок.

ОДНА ЗА ВСЕХ

Все системы электронных денег позволяют выпустить физическую карту к кошельку (ее баланс равен балансу кошелька). Qiwi выпускает карты VISA, "Яндекс.Деньги" — MasterCard, а у WebMoney вообще есть выбор. Для пополнения — привяжи к кошельку карты любых банков и таким образом замени их одной. Пополнил кошелек прямо в приложении с любой привязанной карты — расплатился в магазине.

+ В кошельке (и на выпущенной к нему карте) можно хранить только ту сумму, которую собираешься потратить.

– Для электронных кошельков установлены лимиты на операции (но их можно снять, пройдя идентификацию).

Скидочные карты

Они занимают в кошельке больше всего места, и пока что универсального решения этой проблемы не придумали. В App Store и Google Play много приложений для агрегации дисконтных карт (Mobile-Pocket, Kaard и т.д.), но трудности у всех одни и те же.

– В отличие от платежных карт, единого стандарта для дисконтных карточек не существует. Воспользоваться дисконтным приложением точно не получится в магазинах, где авторизуют дисконтные карты по магнитной полосе. Некоторые сканеры, которые должны считывать штрих-код, не видят изображение на экране телефона. А где-то кассиры просто настаивают на оригинале карты. Поэтому в большинстве случаев мобильные приложения — это хороший способ держать информацию в одном месте, но воспользоваться ими на практике получается не всегда.

НАШ СОВЕТ Достань все свои дисконтные карты. Выбери те, которыми не пользовался последние полгода, запиши их в любимое мобильное приложение и выбрось. При необходимости их можно будет восстановить по номеру.

ЭКСПЕРТ: ВИКТОР ДОСТОВ, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА АССОЦИАЦИИ "ЭЛЕКТРОННЫЕ ДЕНЬГИ"

P.S. МНОГО ЛЕТАЕШЬ? ЗАГРУЗИ ПРИЛОЖЕНИЕ CHECKMYTRIP — В НЕГО МОЖНО ЭКСПОРТИРОВАТЬ БИЛЕТЫ ПРОСТО ПО ИМЕЙЛУ

ФОТО: LEGION-MEDIA

реклама

ПЕРЕСТАНЬ КОРЧИТЬ ИЗ СЕБЯ МУЖИКА И ДАЙ ВОЛЮ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

Gmbox

Все о видеоиграх на Gmbox.ru

Правила сложения завтрака

Яйца на утреннем столе — штука незаменимая. Но поскольку мы ратуем за пищевое разнообразие, то вот тебе три совершенно непохожих, но одинаково несложных и питательных завтрака в виде бутербродов с примесью яиц.

ЛЕПЕШКИ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Тебе понадобятся:

2 яйца | 1 небольшая сырая свиная колбаска для жарки | 2 тортильи (или 2 куска тонкого лаваша) | ½ небольшой луковицы, нарезанной | ½ небольшого острого перчика чили, мелко нарезанного | ¼ картофелины, порезанной кубиками | 2 ст. л. тертого твердого сыра (например чеддера) | 1 ст. л. любого растительного масла

Как это делается:

Сковородку с маслом нагрей на среднем огне. Закинь в нее овощи и мелко покрошенную колбаску и поджаривай, помешивая, минут 10. В финале разбей в эту смесь два яйца и продолжай готовить, мешая. Посыпь все это сыром, перемешай и заворачивай в подогретые на другой сковороде (или в духовке под грилем) тортильи.

В КАЖДОЙ ЛЕПЕШКЕ:

380 ККАЛ,	18 Г УГЛЕВОДОВ
17 Г БЕЛКА	28 Г ЖИРА

СЭНДВИЧ С АВОКАДО И ПРЯНЫМ МАЙОНЕЗОМ

Как это делается:

Щепотку молотого острого красного перца смешай с 1 ч. л. майонеза (если делаешь домашний майонез — замечательно). Подходящих размеров цельнозерновую булку разрежь пополам и слегка поджарь, а потом размажь по внутренности обеих половинок получившийся соус. Поджарь 1 яйцо (желток должен остаться немного жидким) и положи его на нижнюю половину булки. Сверху кидай несколько кусочков спелого авокадо и накрывай "крышкой". Готово!

В КАЖДОЙ БУЛКЕ:

330 ККАЛ	30 Г УГЛЕВОДОВ
12 Г БЕЛКА	19 Г ЖИРА

ТОСТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ОМЛЕТОМ

Как это делается:

Отрежь добротный кусок ржаного или цельнозернового хлеба, слегка поджарь. В миске взбей одно яйцо, добавив соль и перец по вкусу. На сковороде с антипригарным покрытием поджарь яйцо, помешивая. На кусок хлеба положи кусок копченого лосося, поверх него — получившийся омлет. А сверху укрась все колечками красного лука, или каперсами, или укропом, или сбрызни все лимоном.

В КАЖДОМ ТОСТЕ:

410 ККАЛ	37 Г УГЛЕВОДОВ
31 Г БЕЛКА	15 Г ЖИРА

P.S. ДЛЯ МЕКСИКАНСКИХ ЛЕПЕШЕК, ВМЕСТО КОЛБАСКИ, МОЖЕШЬ ВЗЯТЬ 50–100 Г ХОРОШО ПОПЕРЧЕННОГО СВИНОГО ФАРША

ФОТО: ADAM VOLKER

10 случайных фактов, которые не сразу укладываются в голове

01 Общая биомасса человечества — около 350 млн тонн. Общая биомасса одних только муравьев на планете — 2700 млн тонн. Хорошо, что они этого не знают.

02 **ГРУДНАЯ АОРТА (САМЫЙ КРУПНЫЙ КРОВЕНОСНЫЙ СОСУД В ОРГАНИЗМЕ) 100-ТОННОГО СИНЕГО КИТА ДОСТИГАЕТ 23 СМ В ДИАМЕТРЕ. ГОЛОВУ МОЖНО ЗАСУНУТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ.**

03 **КРУПНОЕ КУЧЕВО-ДОЖДЕВОЕ ОБЛАКО ЛЕГКО МОЖЕТ ВЕСИТЬ ПОРЯДКА 1 МЛН ТОНН. ПРИЯТНО, ЧТО ОНО ОБРУШИВАЕТСЯ НА НАС ЛИШЬ В ВИДЕ ОСАДКОВ.**

04 К тому моменту, как на Земле скончался последний мамонт (из популяции, державшей оборону на острове Врангеля), пирамида Хеопса стояла уже более тысячи лет.

05 В мозге человека больше синапсов (контактов, благодаря которым нейроны обмениваются сигналами), чем звезд в нашей галактике. Млечный Путь — это от 200 до 400 млрд звезд. Синапсов в твоем мозгу — сотни триллионов. А если все нервные клетки мозга вытянуть в одну "веревочку", то ее длина составит 165 000 км.

06 На Венере выпадает свинцовый снег. Во время извержения вулканов сульфиды висмута и свинца в газообразном состоянии выбрасываются в атмосферу, на высоте конденсируются и выпадают на возвышенностях в виде подобия снега.

07 **В ЧЕЛОВЕКЕ МАССОЙ 80 КГ ЖИВЕТ ДО 2,5 КГ БАКТЕРИЙ (ЭТО КАК БЫ НЕПОЛНАЯ ТРЕХЛИТРОВАЯ БАНКА). ВЕС ОБИТАЮЩЕЙ ВНУТРИ ТЕБЯ МИКРОФЛОРЫ СОСТАВЛЯЕТ 1–3% ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ ТЕЛА. К СЛОВУ, ВО РТУ У ТЕБЯ ЖИВУТ 3632 ВИДА БАКТЕРИЙ, НА КОЖЕ — 2532 ВИДА.**

08 Ежедневно человеческий организм производит от 100 до 250 г экскрементов. Возьмем среднее значение — 175 г. За год накапливается почти 64 кг. Сколько ты собрался прожить? Вот и считай: за 70 лет ты выдашь порядка 4,5 т фекалий. Мощно!

09 Свет можно затормозить. Еще в 1999-м датский физик Лин Хау в ходе эксперимента замедлила световой пучок (который в вакууме обычно движется со скоростью 299 792 458 м/с) до 17 м/с. В 2001-м она же сумела и вовсе остановить свет.

10 **4500 ЛИТРОВ ВОДЫ В СРЕДНЕМ РАСХОДУЕТСЯ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ОДНОГО КАЧЕСТВЕННОГО 300-ГРАММОВОГО СТЕЙКА (УЧИТЫВАЕТСЯ ВСЕ: СКОЛЬКО ВЫПИЛО ЖИВОТНОЕ, СКОЛЬКО ВОДЫ УШЛО НА ВЫРАЩИВАНИЕ КОРМА И Т.Д.).**

P.S. И ЕЩЕ ФАКТ: КАКОЙ-ТО ТАМ ФЛАМИНГО, БЫВАЕТ, ДОЖИВАЕТ ДО 80 С ЛИШНИМ ЛЕТ. ТЫ, ЧТО ЛИ, ХУЖЕ ФЛАМИНГО?

Не верил, но смог

Михаил долго велся на разные небылицы по поводу своего лишнего веса, а потом взял и доказал, что главное — это сила воли.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Кость широкая... Медленный обмен веществ... Работа сидячая... Именно так я оправдывал свой внешний вид. Да-да. Я настолько часто повторял эту чушь всем окружающим, что сам в нее верил. Сколько себя помню, я был полным (это еще слабо сказано). Врачи ничего не объясняли и ставили диагноз: ожирение второй стадии. Хроническое повышенное давление, одышка, головные боли... А вместе с тем подколы и смех одноклассников — до сих пор удивляюсь, как я терпел это все. Но, видимо, желание вкусно поесть было превыше всего.

Все изменилось чуть больше года назад. Я окончил университет и устроился на работу. И понял, что нужно как-то соответствовать и своим друзьям, и своим коллегам, и своим мечтам. На тот момент я весил уже 113 кг. При росте 182 см.

Поначалу ограничил себя в питании (стал есть меньше, но чаще), старался больше двигаться. Сказать, что было сложно, — ничего не сказать, но желание похудеть было сильнее. Скучал по фастфуду и прочей гадости — и иногда позволял себе немного расслабиться и съесть что-нибудь эдакое, да и от конфет отказаться не смог. И тем не менее примерно через полгода вместо 113 кг я стал весить 93 кг. Потом процесс остановился — организму нужно было что-то большее, чем просто ограничения в питании. Так, последовав примеру друзей, я записался в тренажерный зал.

Сейчас я занимаюсь с тренером и следую диете, о которой все говорят: "Как это? Я так не смогу!" А ведь по сути все просто: исключить соленое, жареное, сладкое и т.д., жевать вареное мясо и кашу, больше овощей, на работу носить контейнеры с тем, что готовишь накануне вечером. Когда тренер рассказал мне о таком рационе, я не поверил, что выдержу. Но сложно было только первое время, когда мозг упорно хотел чего-то сладкого, жирного, жареного. Но в том-то и дело: голод испытывает не организм, а мозг.

Так за следующие три месяца (тренировки — три раза в неделю, по часу) я сбросил еще 16 кг. И теперь смело обращаюсь к тебе. Послушай, ты, человек, который говорит себе: "У меня медленный обмен веществ, и я не могу без сладкого". Сбросить вес не сложно! Просто начни и перестань выдумывать глупые отговорки. Моя жизнь стала совершенно другой — она лучше и красочнее. И от нее меня отделяли какие-то жалкие 35 кг.

Михаил Русаков

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: АРТ-ДИРЕКТОР УЛЬЯНОВСКОЙ ВИДЕОСТУДИИ SHOWTIME STUDIO

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА

РОСТ: 182 СМ

ВЕС ДО: 113 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 77 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 5 МЕСЯЦЕВ

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

P.S. У ТЕБЯ ТОЖЕ СИДЯЧАЯ РАБОТА? ПОСТАВЬ ТАЙМЕР — И РАЗ В 30–60 МИНУТ ВСТАВАЙ И ПРОХОДИСЬ ТУДА-СЮДА

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ВСТАНУТ НА НОГИ

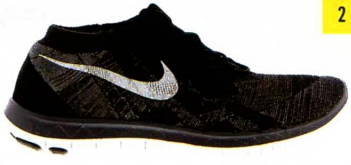
В фильме "Назад в будущее 3" действие происходит в 2015 году, и там новинка сезона — автоматически шнурующиеся кроссовки Nike. Увы, в реальности прогресс до такого пока не дошел, но это не значит, что летом 2015-го тебе не нужно обновить обувь для бега.

1

Puma Ignite

Легкие и гибкие кроссовки для тех, кому не дает покоя слава Усейна Болта. На скорости кажется, что обувь вообще ничего не весит (во многом потому, что пружинистая подошва облегчает каждый шаг). Этим свойством кроссовки обязаны запатентованному пенному материалу Ignite Foam, который раньше применялся только в автопроме.

2



Nike Free Flyknit 3.0

Низкопрофильная пара для любителей "босого" бега. Но мы считаем, что иметь такую в своем арсенале должен каждый бегун. Зачем? Хотя бы для того, чтобы попробовать, что это такое — бежать в кроссовках, буквально связанных из эластичных ниток. Тонкие и дышащие, они — настоящее спасение в те дни, когда асфальт плавится под ногами.

3

Asics Gel-Noosa Tri 10

Модель для триатлона помогает улучшить время на дистанции, облегчая не только бег, но и смену экипировки. В триатлоне сначала плывут, потом крутят педали и лишь затем переходят к бегу. Gel-Noosa рассчитаны на то, чтобы их надевали не шнуруя и, возможно, даже на босую ногу (покрытие Hotmelt не должно натирать и раздражать кожу).

4

Saucony Triumph ISO

Устойчивости много не бывает — это про кроссовки Triumph ISO. Их подошва отличается повышенной цепкостью, так что про поскальзывания можно будет забыть. Второй кит, на котором гордо стоят эти Saucony, — отлично проработанная система амортизации, спасающая суставы от лишней нагрузки.

5

Reebok ZPump Fusion

Технология Pump появилась у Reebok еще в 1989 году, но эти кроссовки — лучшие за все время ее существования. Нажимая на кнопку сбоку, ты наполняешь воздухом камеру между внешней и внутренней частями, добиваясь идеального прилегания обуви к ноге. В итоге сидят кроссовки идеально.

6

Adidas Springblade Drive 2

Сверху — дышащая сетка, снизу — пружинящие пластины из полимера. На тебя в этих футуристических кроссовках будут обращены все взгляды, но важнее, что с ними ты получишь абсолютный максимум амортизации — это все равно что бегать, привязав к ногам пружины.

P.S. 10 ИЮЛЯ В "ЛУЖНИКАХ" СТАРТУЕТ НОЧНОЙ ЗАБЕГ НА 10 КМ. УСПЕЙ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА MOSCOWMARATHON.ORG

ФОТО: DIOMEDIA

Жаркие дела

Скорее всего, в ее прошлом — десятки свиданий с десятками парней. Так что этим летом тебе придется сделать что-нибудь эдакое, чтобы выделиться из ряда однообразных самцов.

Мы не стали ничего выдумывать, а вместо этого обратились к ресурсу HowAboutWe.com — обычному сайту знакомств, который работает не по обычной схеме. Участники этого сообщества предлагают свои идеи для свиданий, а те, кому та или иная идея пришлась по вкусу, соглашаются на встречу. Накопившейся у ресурса информации достаточно для того, чтобы сказать, какие именно сценарии свиданий чаще всего привлекают женщин (и не удивляйся, что девушкам так нравится еда, — она им действительно нравится). А мы расскажем, как сделать свидание еще более запоминающимся.

1

Отправляйтесь на получасовую прогулку

Кровь бежит бодро, разговор идет в ногу с вами двоими — пешая прогулка до какого-нибудь приятного места на природе оживляет любую ситуацию. Кроме того, журнал Social Cognition сообщает, что такие прогулки рождают в женщине чувство близости с тем, кто рядом.

БУДЬ КРУЧЕ ВСЕХ Идеальная прогулка — не очень длинная (не дольше получаса) и с аппетитным пикником в финале. Плед, бутылка вина, закуски, с которыми можно справиться без приборов, — ничего особенного не потребуется. Ты уже почти герой-бойскаут.

2

Скалолазание? Почему бы и нет

Скалолазание — будь то в настоящих горах или на ближайшем крытом скалодроме — отличный способ добыть адреналина, выработка которого сродни сексуальному возбуждению. Покорили пару вершин? Отправляйтесь хорошенько подкрепиться — и обсудить следующую встречу.

БУДЬ КРУЧЕ ВСЕХ Обязательно свяжись со скалодромом заранее и забронируй время посещения, чтобы не остаться в глупой ситуации. Женщинам нравится, когда мужчина умеет все планировать, а не объяснять с глупой улыбочкой: "Ой, что-то я не подумал".

3

Совместное утро — хорошее утро

Договоритесь встретиться выходным утром и сходить, например, на какой-нибудь фермерский рынок. Совместно проведенное утро обладает важным эффектом: у людей создается ощущение, будто и предшествующую ночь они провели вместе, а теперь вот вышли погулять.

БУДЬ КРУЧЕ ВСЕХ Темп прогулки по торговым рядам пусть задает она сама. А ты тем временем можешь купить какую-нибудь безделушку — на таких торжищах всегда продается ремесленная фигня. Это будет ни к чему не обязывающий — но приятный — пустячок.

4

Уличная еда не так плоха, как кажется

Сходили в кино? Посмотрели выставку в музее? Прошлись по городскому парку? Самое время перехватить чего-нибудь прямо на ходу. "Второе отделение" поможет разнообразить свидание. И это по-любому лучше, чем сидеть на месте и нарочито рассматривать друг друга.

БУДЬ КРУЧЕ ВСЕХ Ты думаешь, что уличная еда — это по-дурацки? А вот не стоит шиковать на первом же свидании. Да и тот факт, что ты держишь в руках ее бургер (или наоборот), — уже нечто интимное. В этом уверены социологи из Университета Клемсона (США).

P.S. НЕ БУДЬ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫМ НА ПЕРВЫХ СВИДАНИЯХ, ПОКАЖИ СВОЮ ЛЕГКУЮ ПРИДУРКОВАТОСТЬ. ОНА ЖЕ У ТЕБЯ ЕСТЬ?

ФОТО: EAST NEWS

КРУЧУСЬ-ВЕРЧУСЬ

Готовься: сегодня мы тебя познакомим с упражнением из мира ММА — завтра ты будешь так же крепок, как бойцы внутри октагона. Ну хорошо, не завтра. Но через месяц-другой честных тренировок — точно.

Работа над телом мечты слегка застопорилась? Значит, пришло время включить в тренировки мощнейшие скручивания. Рожденная в среде спортсменов из мира ММА, эта бойцовская мельница дает превосходную комбинированную нагрузку: разрабатывает функциональность всего тела и не позволяет мышцам халтурить. В итоге: прослойка жира — меньше, мышечной ткани — больше. Кроме того, вращательные движения корпуса прокачивают косые мышцы живота, благодаря чему улучшается и твой удар в хоккее на траве, и твой удар в челюсть.

Теперь у тебя будут...

- БОЙЦОВСКИЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА
- ПРЕДЕЛЬНО РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС
- МОЩЬ РУК, КАК У НАСТОЯЩЕГО ПАНЧЕРА
- НОВОЕ ВЕСЕЛОЕ ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ТАНЦЕВ

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Это простое на вид упражнение на самом деле таковым не является: тут постоянно требуется взрывная энергия, и мышцы вечно в напряжении. Итак, сядь на пол, упрись руками в пол за спиной, а потом подними таз.

2. ТОЛКАЙ СЕБЯ

Оторви левую руку от пола, поверни корпус вправо и левую руку перенеси тоже вправо, как на иллюстрации. Слегка прогнись, опустив бедра. Теперь, пружиня на бедрах и вытолкнув таз вверх, оторвись правой рукой от пола.

3. МЕНЯЙ РУКУ

В это же мгновение перекрути торс влево, так чтобы теперь левая рука оказалась внизу, а правая — вверху. В финале движения обопрись на левую руку и прими положение, зеркальное тому, что было в пункте 2. А потом еще толчок — и обратно вправо.

4. ВЫРАБАТЫВАЙ РИТМ

Чтобы получать от этого упражнения максимум, потренируйся и выработай удобный тебе ритм: влево-вправо-влево-вправо. Когда подна-тореешь, делай 3 подхода по 10–12 повторов в конце каждой своей тренировки.

P.S. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕДАРОМ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ В ФИНАЛЕ ТРЕНИРОВКИ: ОНО ЛЕГКО ТРАВМИРУЕТ НЕРАЗОГРЕТОЕ ТЕЛО

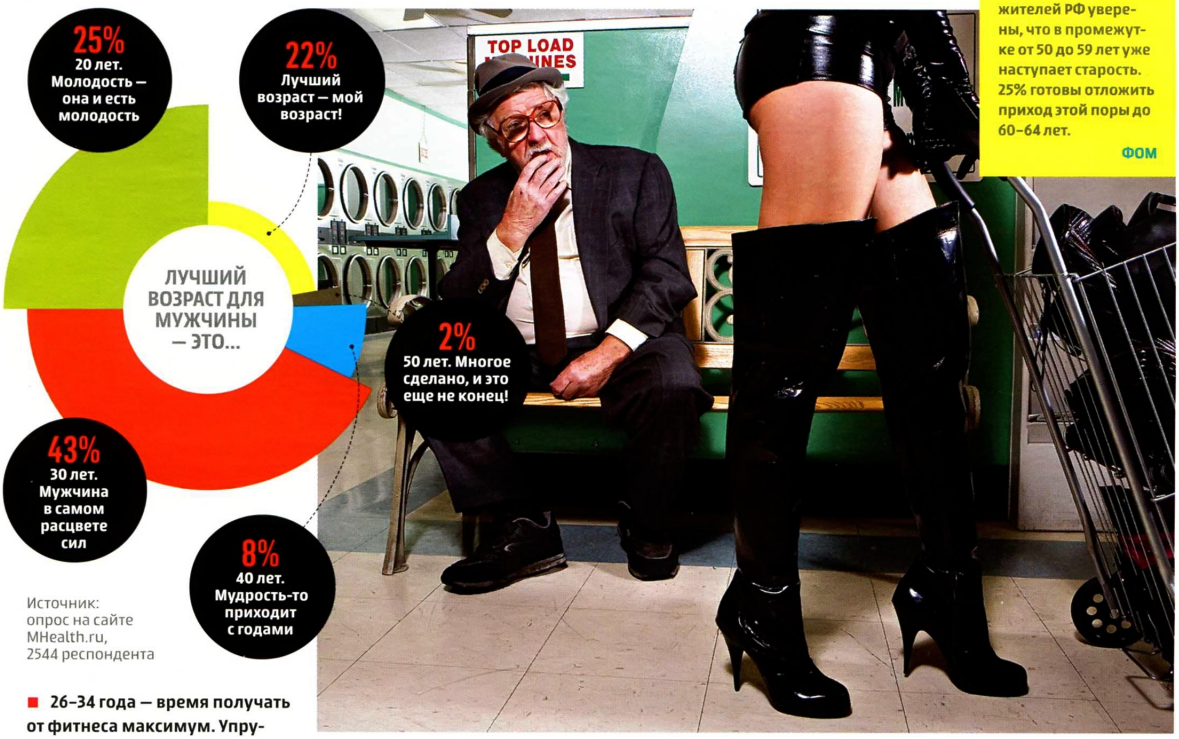
На пике

Вообще-то это стариковское занятие — оглядываться на прожитую жизнь и вспоминать все самое-самое. Ну а мы с тобой просто порассуждаем: какой возраст был (есть, будет) для тебя идеальным?

41%

жителей РФ уверены, что в промежутке от 50 до 59 лет уже наступает старость. 25% готовы отложить приход этой поры до 60–64 лет.

ФОМ


25%
20 лет. Молодость — она и есть молодость
22%
Лучший возраст — мой возраст!
ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ МУЖЧИНЫ — ЭТО...
2%
50 лет. Многое сделано, и это еще не конец!
43%
30 лет. Мужчина в самом расцвете сил
8%
40 лет. Мудрость-то приходит с годами

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2544 респондента

■ **26–34 года — время получать от фитнеса максимум. Упругость твоих мышц остается на пике, а вот отклик на нагрузки и последующий рост гораздо выше, чем когда тебе было 20. Так что нагружай себя по полной. К тому же сейчас ты можешь давать полную нагрузку на сердце, не боясь внезапного приступа, как после 40. А натренируешь сердце — приступов не будет ни сейчас, ни десятилетиями позже.**

ГЭРИ О'ДОННЕЛЛ, ДОКТОР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, УНИВЕРСИТЕТ ЭКСЕТЕРА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

■ Активнее всего среднестатистический мужчина занимается сексом в 25–29 лет — примерно три раза в неделю. К 50 годам этот показатель, как сейчас принято говорить, "драматически снижается" — до одного раза в неделю в среднем.

JOURNAL OF SEXUAL MEDICINE

■ **В 2014-м компания Samsung запустила большое исследование с целью выяснить, в каком возрасте люди чувствуют себя наиболее счастливыми. Оказалось, это не 20, не 30 и не 40 лет (в 35 большинство опрошенных вообще чувствуют себя наиболее измотанными — семьей, работой и необходимостью совмещать одно с другим). Результат оказался слегка неожиданным: 58 лет — вот тот возраст, в котором человек чаще всего готов выдохнуть и заявить, что его все устраивает как никогда и никаких особых проблем у него нет.**

HUFFINGTONPOST.COM

■ В 2013 году россиянам был задан вопрос: если бы представилась возможность вернуться в свое прошлое и что-нибудь там изменить, стали бы они это делать? 55% мужчин не стали бы никуда возвращаться, а вот 36% воспользовались бы таким шансом. Среди последних половина хотела бы снова оказаться в возрасте 11–20 лет. Второй по популярности возраст — между 21 и 30 годами.

ФОМ

P.S. СОГЛАСНО РЕЗУЛЬТАТАМ ОДНОГО АМЕРИКАНСКОГО ОПРОСА, ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫГЛЯДЯТ В 30, МУЖЧИНЫ — В 34

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS

ПОСМОТРЕТЬ

СО 2 ИЮЛЯ*

"Супер Майк XXL"

Обаятельный качок Майк вынужден вернуться в мужской стриптиз, чтобы поддержать свой родной клуб "Короли Тампы". Скорее всего, сиквел окончательно избавится от гнетущей меланхолии первой части авторства Стивена Содерберга, но на успех картины это повлиять не должно — за него отвечает актер-универсал Ченнинг Татум.

С 9 ИЮЛЯ

"Убрать из друзей"

В чат к молодым людям подключается неизвестный, который мстит за доведение до самоубийства их одноклассницы. Методы мщения радикальны и простираются за пределы онлайна. Новое слово в кино: минималистичный "скайп-хоррор" от продюсера двух "Елок" Тимура Бекмамбетова. Англоязычная пресса картину осторожно хвалит.

С 16 ИЮЛЯ

"Человек-муравей"

Уголовник получает возможность искупить грехи и соглашается на эксперимент, в ходе которого обзаводится костюмом, уменьшающим его в размерах, но сохраняющим силу. Кинокомиксовая компания Marvel выводит на экран нового и явно напрашивающегося на шутки персонажа. Шуток в картине и правда будет не меньше, чем экшна.

ПОСЕТИТЬ

ДО 19 ИЮЛЯ

Роберт Капа. Ретроспектива

Москва, Мультимедиа Арт Музей

Если и существуют в мире столпы фоторепортажа, то один из них — точно американец венгерского происхождения Роберт Капа (Эндре Эрне Фридман). Экспозиция выставки — это 120 работ из тех 985, что Венгерский национальный музей приобрел в 2008-м. Здесь и гражданская война в Испании, и Вторая мировая, и Вьетнам. А пока собираешься на выставку, почитай не так давно изданную на русском книгу Роберта Капы "Скрытая перспектива" — это его живые, честные воспоминания о Второй мировой в Европе. Конечно же, с иллюстрациями.

25 И 26 ИЮЛЯ

IV фестиваль Free Spirit

Москва, сад "Эрмитаж"

Полное название мероприятия — IV Международный экофестиваль йоги и здоровья Free Spirit. Ну ты понимаешь: двухдневный праздник тела и духа для всех, кто всерьез интересуется йогой и схожими практиками, хочет потренироваться и посетить мастер-классы всемирно известных преподавателей, которые не то чтобы частые гости в Москве и окрестностях. Всего на фестивале обещают полсотни классов на девяти площадках. Кроме того, гостей будут развлекать музыкой ("Одно но", Rico Loop, Dj List) и прочими перфомансами.

ПОСЛУШАТЬ

15 ИЮЛЯ

Kasabian

Москва, клуб Stadium Live

Квартет из Лестера меняет звучание от пластинки к пластинке: на новом диске "48:13" это уже едва ли не электроклэш. Суть, однако, не меняется: музыка Kasabian всегда проектировалась специально для веселого топтания грязи на летних фестивалях, но и клубные концерты команды настолько энергичны, что словами не передать. Приходи.

18 ИЮЛЯ

Ян Тирсен

Санкт-Петербург, клуб "А2"

Аккордеониста Тирсена у нас знают как автора легкомысленного саундтрека к фильму "Амели", однако таланты француза простираются намного дальше. На его последней пластинке, озаглавленной символом бесконечности, звучит пост-рок пополам с дрим-попом; композиции из "Амели" он, однако, тоже обещает исполнить на концерте.

25 ИЮЛЯ

Пикник "Афиши"

Москва, музей-заповедник "Коломенское"

Однодневный, но от этого не менее яркий фестиваль по традиции предлагает лайн-ап, призванный развлечь самые широкие слои населения. Помимо проверенных артистов вроде Земфиры и Hot Chip, тебя ожидают автор лучшей отечественной поп-пластинки прошлого года Иван Дорн и Найк Борзов, который сыграет диск "Заноза" от и до.

ПОИГРАТЬ

BATMAN: ARKHAM KNIGHT

Платформы: Xbox One, PS4, PC

Недобитые негодяи из психиатрической лечебницы Аркхем вновь замышляют недоброе против жителей многострадального Готэма: в четвертой, финальной, части серии игр Бэтмен наконец поставит точку в этой истории. Полностью новая графика, новые способности (включая долгожданный шанс порулить бэтмобилем), увеличенная в пять раз игровая территория и даже невиданный ранее злодей, созданный разработчиками совместно с авторами комикса про Темного рыцаря. Уже на прилавках.

GOD OF WAR III REMASTERED

Платформы: PS4

Один из самых мощных замесов в истории видеоигр перевыпускается специально для консоли последнего поколения. Теперь внутренности твоих врагов можно будет разглядывать в разрешении Full HD! Кроме того, обещают несколько новых зрелищных и, как водится, кровавых битв. Лучшего способа сбросить напряжение после стояния в вечерней пробке человечество пока не придумало. Главное, помнить: в реальности разрубить врага надвое намного сложнее. В продаже с 15 июля.

P.S. ЕСЛИ ВЕРИШЬ, ЧТО НОВЫЙ "ТЕРМИНАТОР" (СО ШВАРЦЕНЕГГЕРОМ!) БУДЕТ ХОРОШИМ, НЕ ПРОПУСТИ ПРЕМЬЕРУ 2 ИЮЛЯ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДМИТРИЙ ГУБЕРНИЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
МИША БЛОСЯК / BANG! BANG!

ВСЕ ЭТО РОК-Н-РОЛЛ

Стоит ли попытаться передать сыну свою любовь к музыке? Да, стоит! И я вам расскажу — зачем.

КОГДА МОЕМУ СЫНУ БЫЛО ГОДА ТРИ, ОН услышал песню "Любэ" в сериале "Менты" и стал бродить по квартире, петь "На спящий город опускается туман". Я с огромным уважением отношусь к Николаю Расторгуеву, группе "Любэ" и творчеству Игоря Матвиенко, но тут я понял, что надо что-то делать. И начал аккуратно подсовывать Мише свою любимую музыку: включал во время общения, напевал, рассказывал что-то, говорил, как круто слушать именно тяжелый рок, что он способствует гармоничному развитию личности. К тому моменту мы с мамой ребенка уже жили раздельно, поэтому процесс перехода на качественную музыку растянулся надолго. Но я твердо стоял на своем: когда мы с Мишей куда-то ездили, гуляли, я постоянно рассказывал о том, что есть такая музыка, которая была очень популярна во время моего детства и юности, а сейчас она популярна среди людей, которым дорого просвещение. Ребенок, конечно, не знал на тот момент, что такое просвещение, но я задался целью его просвещать.

Все получилось! Когда сыну было пять, он знал наизусть Smoke on the Water. Брал маленькую гитарку и пытался наигрывать тот самый знаменитый риф. Здесь я понял, что мы идем правильным путем. Ведь если у отца и ребенка есть общее увлечение, именно через эту страсть можно вложить в голову дитяте все положенные педагогические максимы: учиться надо хорошо, знание — сила, успех сопутствует любознательным и т.д. Вырастить не просто единомышленника, а любознательного человека, настоящую личность.

На концерты я Мишу тогда еще не брал, но знал, что придет тот момент, когда ему нужно будет самому окунуться в эту атмосферу. А пока мои рассказы постепенно превращали его

в настоящего поклонника Deep Purple. При этом у него формировался свой вкус: он стал ярым фанатом Яна Гиллана, несмотря на то, что я с особой теплотой отношусь к составу, где пели Ковердейл и Хьюз. Гилланофаном он остается до сих пор, несмотря на все наши споры.

Кругозор между тем расширялся. Когда Мишка выучил July Morning группы Uriah Heep, я довольно потирал руки. Закончив начальные классы, Мишка сказал мне: "Пап, ты знаешь, но в школе, в классе-то уж тем более, я один, кто слушает тяжелый рок, а все остальные — гопники". На что я ответил: "Назвать гопниками всех остальных несложно, потому что на вкус и цвет товарища нет. Но то, что ты один слушаешь в классе тяжелый рок, как я когда-то один занимался в школе греблей, это считается очень круто". Понял, что пора брать на концерты.

НА ФОНЕ УВЛЕЧЕНИЯ ОДНОЙ МУЗЫКОЙ состоялся и первый "мужской разговор". На концерте Deep Purple, причем ему тогда было лет 10, он постоянно смотрел куда-то в сторону, справа от сцены. Там была очень симпатичная блондинка с молодым человеком. И Миша спросил:

– Папа, а что делать, если тебе понравилась девушка?

– Девушка с молодым человеком, поэтому на нее можно только смотреть, — открыл истину я. — А так, если есть возможность, ты идешь и знакомишься, приглашаешь на кофе.

– А жениться обязательно?

– Нет, сынок, жениться не обязательно.

– Отлично!

Мы побывали и на Nazareth, и на Uriah Heep. Потом я понял, что есть же прекрасные наши группы! Миша был категоричен: русский рок и русский металл он слушать не будет. К тому моменту он уже стал настоящим фанатом Accept (к слову, Metal Heart до сих пор — наш общий гимн). Но у меня был свой козырь: я повел сына на концерт группы "Гран-куражЪ", в ней тогда еще пел Миша Житняков (сейчас он в "Арии"). Сын оказался настолько очарован "Куражом", что на следующем концерте мы уже вышли на сцену и пели с ними вместе (был день рождения "Гран-куражЪ", и ребята позвали меня поздравить группу). Ребенок готовился, выучил огромное количество всяких разных песен, хотя, например, стихи по школьной программе учит с явной неохотой. В ближайших наших планах — поездка на концерт культовой группы AC/DC. А Мишка еще хочет поехать на Kiss — я, кстати, их большой фанат, но ни разу не был у них на выступлении, так что сын подал хорошую идею. В последнюю нашу встречу ребенок потребовал составить ему список тех групп, которые нравятся мне. Тешу себя мыслью, что хочет быть похожим на папу.

"НЕВОЗМОЖНО СТАТЬ МИРОВОЙ ЗВЕЗДОЙ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ОБРАЗОВАН"

На самом деле я никогда не настаивал жестко, чтобы он слушал тяжелую музыку. Выбрал бы рэп, дошел бы самостоятельно до Басты с Кастой — я не стал бы влиять на его выбор. Но я рад, что сплотил нас именно рок. Музыкальную тему мы можем обсуждать бесконечно. Я рассказываю о том, какие музыканты профессионалы: если бы они были бездельниками, не читали книжек, не были усидчивыми парнями, у них ни черта не получилось бы. Невозможно стать мировой звездой, если ты не образован. Большое впечатление в этом смысле на него произвели ребята из Black Sabbath, особенно Оззи Осборн, а это ведь люди, которые формировали мировоззрение целого поколения (вместе с Deep Purple и Led Zeppelin, конечно). Я объясняю, что только умные люди могут сочинять песни, стихи к этим песням.

ОБ АВТОРЕ

Дмитрий Губерниев

ВЕДУЩИЙ ТЕЛЕПРОГРАММЫ "БОЛЬШОЙ СПОРТ" И СПОРТИВНЫЙ КОММЕНТАТОР ТЕЛЕКАНАЛА "РОССИЯ 2". ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ ТЭФИ 2007 ГОДА

Конечно, благоразумно умалчиваю о проблемах, которые зачастую сопровождают рок-музыку, но привожу в пример парней из Iron Maiden — Брюс Дикинсон в отличной спортивной форме и носится по сцене, как Усейн Болт. Брюс еще ведь является профессиональным пилотом, водит "боинги". Лицензия пилота есть и у Стива Морса, это любимый гитарист Мишки из Deep Purple. Я говорю: видишь, люди не просто на гитарах играют и поют, но еще и занимаются очень серьезным делом. И через профессионалов, через таких кумиров, людей популярных, я стараюсь ребенку объяснить пользу учения, пользу книгочтения. И что нужно быть хорошим парнем для того, чтобы мир к тебе относился хорошо, а ты так же — к нему.

И МНЕ НРАВИТСЯ, ЧТО УВЛЕЧЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ музыкой ребенок совмещает с интересом к спорту. Мы были как-то раз на матче "Динамо" – ЦСКА, и ребенок дебютировал в прямом эфире "Динамо ТВ", рассказывая про перипетии игры. Позже у раздевалок он глазел на футбольных знаменитостей: "Это же тренер ЦСКА! Это же Игорь Акинфеев! Это же Березуцкий!" — восклицал сын. Понял, что находится в святая святых.

Конечно, меня расстраивает, что у него нет такой любви к биатлону, но ничего страшного, все еще впереди. Хотя в его возрасте я был горячим фанатом и лыж, и биатлона, и всех знал. А буквально несколько дней назад ребенок сказал: "Я, наверное, буду как мама и папа — спортивным журналистом". Я сразу же рванул под уздцы и произнес перед ним тираду, что нужно много учиться, чтобы быть не только "как мама и папа", а чтобы быть лучше, чем мама и папа. ■

ТЕКСТ:
БРАЙАН ДАЛЕК

СПОРТ

ЧТО-ТО ВОЗДУХУ МНЕ МАЛО

В этой статье мы раскроем тебе важный секрет: ты можешь бегать быстрее и дольше, при этом не нужно изводить себя дополнительными тренировками. В чем тут дело? В твоем дыхании. Читай скорее и ставь рекорды.

ВСЕГДА ПРИЯТНО СЛЫШАТЬ, КАК ТЕБЯ ПОДБАДРИВАЮТ. Но в данный момент мне все равно: в ногах пульсирует боль, в голове нарастает туман. На 32-м километре Филадельфийского марафона я уже плохо соображаю. “Ты им всем покажешь”, — написано на плакате, которым трясет какой-то мужчина. Из колонок несется песня из фильма “Рокки”. Gonna Fly Now. Сейчас я взлечу? Вранье!

Останавливаюсь на станции питания, судорожно пытаюсь размять квадрицепсы и двухглавые мышцы бедра. 2,5 часа бега — и любой холмик уже выглядит как Эверест, а каждый следующий километр — как два километра. Что тут скрывать — я еле держусь.

Через десять километров я все же финиширую. Результат: 3:25. Неплохо, многие даже сказали бы — почетно. Но все равно снова на 10 минут дольше, чем я планировал.

Скатываюсь в пучину самокритики, а через две недели вдруг узнаю причину своих неудач.

"Ты вообще когда-нибудь занимался своим дыханием?" — хлопает меня по плечу Бадд Коатс, коллега из журнала Runners World, автор книги "Бегом по воздуху". Мы только что закончили изнурительную интервальную тренировку и обсуждаем мой последний марафон.

Коатс старше меня почти на 30 лет, но на всех забегах он быстрее меня. 55-летний Бадд преодолевает марафонскую дистанцию за 2:13. А еще он входит в элитную группу: в мире всего 31 человек, которые в каждом (!) из пяти десятилетий своей жизни пробежали марафон менее чем за три часа. Мой приятель уверяет, что все его достижения — результат "техники ритмичного дыхания", которую он сам разработал еще 30 лет назад.

"ЧАЩЕ ВСЕГО МЫ ЦЕЛИКОМ ПОЛАГАЕМСЯ НА МЫШЦЫ ГРУДИ ПРИ ДЫХАНИИ. И В ИТОГЕ ЗАПОЛНЯЕМ ЛИШЬ 50–60% ОБЪЕМА ЛЕГКИХ"

"Ритмично сочетая шаги со вдохами-выдохами, я понял, что могу лучше контролировать нагрузку на тело и получать больше кислорода, я стал выносливее, — говорит Коатс, который прошел путь от простого любителя до участника отборочного тура марафона на Олимпийских играх. "Хочешь тоже научиться?" — спрашивает меня Бадд.

Конечно, да! Впервые с окончания моего неудачного марафона я ощутил надежду. И это было моей первой ошибкой.

Наука дышать

"Во-первых, вдыхай сразу через нос и рот — так ты получишь больше кислорода. Но самое главное — дыши животом", — говорит Коатс и кладет руку мне на пузо, чтобы контролировать движения. Мой первый урок ритмичного дыхания проходит не на гаревой дорожке стадиона. Я лежу на спине в спортзале, надуваю и сдуваю живот. "Поздравляю, — спустя 15 минут сообщает Коатс. — Теперь ты умеешь утрамбовывать воздух глубоко в легкие".

До этого дня я не задумывался о том, как дышу. Ну а зачем, если все происходит автоматически? Ты делаешь вдох, кислород впитывается в кровь, гемоглобин переносит его к работающим мышцам, они вырабатывают энергию. У этого процесса есть и отходы — углекислый газ, он переносится обратно в легкие, а затем мы делаем выдох. Вроде все просто.

Но представь, что ты бежишь в горку. Нагрузка на ноги возрастает, мышцам требуется больше кислорода. Грудь вздымается чаще, но все равно не успевает удовлетворить спрос. Ты получаешь меньше кислорода, а углекислый газ все накапливается, не успевая выйти из организма. Мышцы грудной клетки устают, им тоже требуется больше энергии. Они важнее для поддержания жизни, и поэтому твой мудрый организм автоматически отправляет к ним кровь, богатую кислородом.

"Телу приходится решать, направить ли кровь к мышцам ног, чтобы ты мог бежать в том же темпе, или перевести ее в грудь, чтобы ты дышал? В итоге всегда побеждают дыхательные мышцы", — говорит заместитель директора по спортивной науке и медицине USA Track & Field Роберт Чапман.

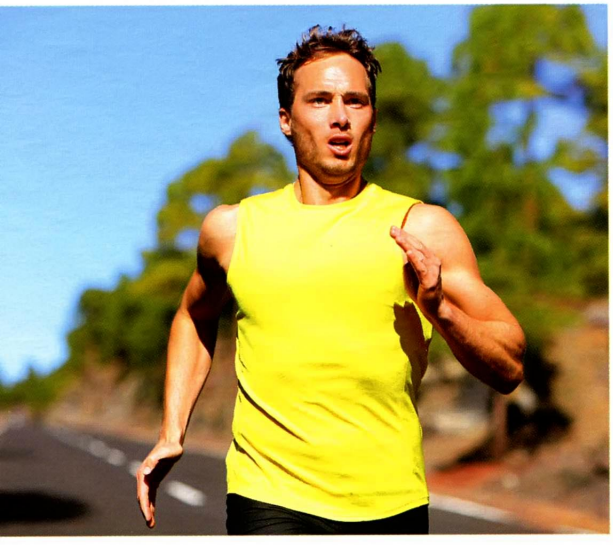
"Чаще всего мы целиком полагаемся на мышцы груди при дыхании. И в итоге заполняем лишь 50–60% объема легких", — говорит Элисон Макдоннелл, автор книги "Дыши глубже, чтобы добиться лучших результатов". "Грудь должна быть на подхвате, а основную работу сделает диафрагма", — вторит ему Коатс (ты помнишь, что диафрагма — это мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Мобилизовать ее — и значит "дышать животом"). Полные сокращения диафрагмы во время дыхания позволяют вдохнуть максимальное количество кислорода и выдохнуть больше углекислого газа: усталость наступает не так быстро. И чем тренированнее эта мышца, тем меньше кислорода она потребляет для собственно своей работы. "Значит, больше достается мышцам ног", — радуется Чапман.

Но это лишь первая ступень в системе Бадда Коатса. Вторая, не менее важная, — соединить дыхание с шагом.

Учись бегать заново

Это только кажется, что бег — безопасный вид спорта. Но каждый раз, когда твоя нога касается земли, на суставы обрушивается груз, более чем вдвое превышающий твой вес. И этот эффект усиливается, когда ты выдыхаешь. "При выдохе диафрагма и мышцы вокруг нее расслабляются. Твой кор не так эффективно амортизирует удар, и это серьезно повышает шансы заполучить травму", — говорит Коатс.

Дальше — больше. "Большинство бегунов не задумываясь вдыхают каж-



БЕГАЙ БЫСТРЕЕ — ПРЯМО СЕГОДНЯ

Совершенствуй тренировки и ставь рекорды с помощью ритмичного дыхания.

1

Начинай вдох, когда касаешься земли правой ногой. И продолжай втягивать воздух глубоко в легкие еще два шага (получится так: шаг правой, левой, снова правой). "Тяни воздух спокойно, долго", — советует Коатс.

2

Выдыхай следующие два шага (левой, правой) с чуть большим усилием, чем на вдохе. "Но не так быстро, чтобы перехватило дыхание, — говорит Коатс. — Тверди про себя считалочку: "Вдох-два-три, выдох-два".

3

Повтори, но на этот раз начинай вдох с касанием земли левой ногой. Эта смена ног как раз распределит нагрузку на разные стороны тела, так ты снизишь риск травмы.

дые два шага и выдыхают тоже каждые два, — рассказывает мне Бадд. — Это значит, что они начинают каждый выдох на одной и той же ноге". Замечал, что после тренировки тело часто болит с одной стороны больше, чем с другой? Теперь ты знаешь, в чем причина.

Согласно системе Бадда, этот процесс нужно нарушать: продлевая вдохи на третий шаг и выдыхая на втором. "Вдыхая дольше, чем ты выдыхаешь, ты большую часть забега держишь свой кор напряженным. А также начинаешь каждый выдох на разной ноге, таким образом максимальная нагрузка распределяется равномерно между сторонами твоего тела", — поясняет Коатс.

"Ритм в пять счетов идеален для медленных пробежек и бега в среднем темпе, — говорит Коатс. — А для спринта переходи на три счета: вдох на два, выдох на один".

Эти два ритма позволяют тебе лучше оценивать и рассчитывать свои силы. Чередуя разные ритмы дыхания и шага, ты учишь тело подстраиваться к разной нагрузке. И в итоге сохраняешь энергию до сложного финиша. Или, с другой стороны, расходуешь ее так, чтобы не прибежать полным сил — но последним.

"РИТМ В ПЯТЬ СЧЕТОВ ИДЕАЛЕН ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ПРОБЕЖЕК И БЕГА В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ"

Бегом по воздуху

Мой следующий забег (на 10 км) удивил меня самого: я вдруг попал в пятерку лучших. Еще через пару месяцев я стал пробегать 5 км на 30 секунд быстрее и добился немыслимого ранее результата: 1:27 в полумарафоне (21 км). Но все эти забеги стали лишь разминкой перед главным испытанием — марафоном "Аутер Бэнкс" на побережье Северной Каролины.

7:20 утра. Теплый ноябрьский день начинается для меня с выстрела стартового пистолета на улице городка Килл-Дэвил-Хиллс. Стартую не торопясь, наслаждаясь соленым морским воздухом. Чувствую себя расслабленным и спокойным: меня приветствуют семьи, сидящие на улице за столиками кафе, я машу в ответ и улыбаюсь.

Первые 1,5 километра я пробегаю за 10 минут. А на 13-м километре, как раз около Национального мемориала братьев Райт, в левой ноге вдруг зарождается тупая боль, от которой удается избавиться несколькими встряхиваниями. Следующие 28 километров пролетают непривычно быстро. Меня не замедлил даже крутой подъем моста на 35-м километре. Время на финише — 3:19. На 6 минут лучше, чем в Филадельфии. Не ахти какое достижение, но я доволен: ни разу за 42 километра я не перешел на шаг, как это бывало раньше.

"У тебя усталостный перелом, трещина в кости", — вот что говорит мне доктор несколько недель спустя после забега в Килл-Дэвил-Хиллс. Я пришел к нему пожаловаться на боли в ноге: "Она начала болеть еще до марафона. Я бегал по холмам и как-то споткнулся о корень. Так это не просто ушиб, доктор?" "Понятия не имею, как ты вообще смог пробежать марафон", — бурчит в ответ врач.

Если бы знал, насколько все серьезно, я бы, конечно, не побежал. Но вот какая штука: правильно распределив нагрузку между разными сторонами тела и ритмично дыша, я смог не только завершить гонку, но и поставить личный рекорд. Вылечусь и поставлю новый — пробегу свой следующий марафон меньше, чем за три часа. ■

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ. СКОЛЬКО РАЗ МЫ СЛЫШАЛИ ЭТУ ФРАЗУ И СКОЛЬКО РАЗ СОМНЕВАЛИСЬ В ЕЕ ПРАВДИВОСТИ. ЕЩЕ БЫ, НУ КАКАЯ ЗДЕСЬ СВЯЗЬ? ОДНАКО С ВОЗРАСТОМ ПОНИМАЕШЬ: СТРЕСС НА РАБОТЕ ПЛАВНО ПЕРЕТЕКАЕТ В БЕССОННИЦУ, А МЕЛКИЕ БЫТОВЫЕ ССОРЫ С ЛЮБИМОЙ УЖЕ ДАВНО ГРОЗЯТ ПЕРЕЕЗДОМ В КАЩЕНКО. В ОБЩЕМ, ВДОХНИ ПОГЛУБЖЕ, СОСЧИТАЙ ДО ДЕСЯТИ И УСТРАИВАЙСЯ ПОУДОБНЕЕ.

ТОЧЕЧНЫЙ УДАР ПО СТРЕССУ

1000 и 1 способ расслабиться

Наверняка некоторые в этот момент недоумевают. Неужели я, взрослый мужик, не знаю, как расслабляться, да я сам кого угодно научу. Может быть. Только мы сейчас не о ежегодном выезде на рыбалку или стаканчике виски перед сном. Мы хотим рассказать о действительно полезных и эффективных способах борьбы с эмоциональным и физическим напряжением.

— Йога и медитация

Отбрось стереотипы о непонятных эзотерических практиках. Не будем уходить в философские дебри и обратим внимание на специальные упражнения, которые может выполнять каждый мужчина. Не нужно быть шаолиньским монахом, чтобы иметь крепкое здоровье и чистый разум. Рассматривай йогу как своеобразную гимнастику, а медитацию — как отличный способ ненадолго уйти в себя и передохнуть для свершения новых дел.

— Массаж

Ничто так не расслабляет после трудного дня, как хороший разогревающий массаж. Пожалуй, это самый приятный способ расслабления, а в зависимости от видов массажа — еще и получения настоящего удовольствия. Всего пара сеансов в неделю, и ты поймешь, что лежать на диване — это невообразимая скука и вообще бесполезное занятие, не имеющее ничего общего с полноценным отдыхом.

— Акупунктура

Или, говоря по-русски, «иглоукалывание». Ты можешь не верить древним китайцам, которые изобрели эту технику, но, попробовав, все равно поймешь — это работает. Тем более, что в современном Китае акупунктура является областью профессиональной медицины.

Твой личный массажист

Способов расслабления действительно много, а вот времени на них, к сожалению, не очень. Поэтому мы рекомендуем Pranamat — уникальный массажный коврик, который сочетает в себе полезные свойства йоги, массажа и акупунктуры. Принцип его работы прост. Ты ложишься или садишься на коврик, а небольшие «лепестки лотоса», расположенные на его поверхности, воздействуют на биологически активные точки и улучшают кровообращение во всем организме. Температура тела в зоне воздействия повышается, а ты чувствуешь приятное расслабление и прилив сил.

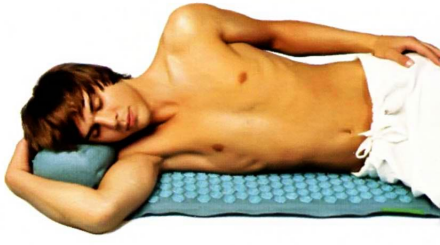
Pranamat не является «универсальной таблеткой от всего», однако в ходе исследований кафедры клинической медицины Латвийского университета* было установлено, что массажный коврик:

— Помогает справиться со стрессом (90% участников стали менее подвержены стрессу)

— Снимает напряжение и усталость (82% участников ощутили прилив сил и энергии)

— Улучшает тонус кожи и повышает общий тонус всего организма (93% подтвердили повышение активности и поднятие настроения)

Так что если хочется полежать на диване или приходится сидеть за компьютером, то хотя бы делай это с пользой.
И главное: don't worry, be happy!**



Скидка для читателей Men's Health **10%**. Заказывайте до 30 июля с промокодом «**RELAX10**» на www.pranamateco.ru

Pranamat ECO
НАТУРАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА
WWW.PRANAMATECO.RU
+7 (495) 777 5231

ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕ

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ,
СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ДАЙТЕ ДВЕ

Ты смотрел на нее в фильмах и в стриптиз-клубах, обсуждал ее с коллегами за обедом, косился на нее на улице. Пришло время узнать, что правда, а что ложь, когда речь заходит о силиконовой груди.

ЗАГОВОРИ СЕГОДНЯ В МУЖСКОЙ компании про грудные протезы, и кто-нибудь обязательно вспомнит заставку к сериалу "Спасатели Малибу". Помнишь, там одетая в красный купальник Памела Андерсон в замедленной съемке бежит по пляжу, гипнотизируя тебя своими достоинствами?

Между прочим, к тем двум выдающимся мячикам пластическая хирургия проделала долгий и порой мучительный путь. Первые эксперименты по хирургическому увеличению груди проводились еще в начале XIX века — тогда шарлатаны и недоучки создавали настоящие франкен-сиськи, вшивая в молочные железы пациенток каучук, воловьи хрящи или гуттаперчу. В 40-е годы XX века японские проститутки, конкурируя за внимание американских солдат, кололи себе в груди парафин. Надо ли говорить, что эти истории часто заканчивались трагично — болезнями, уродствами и ампутацией?

Но времена меняются, и сегодняшняя силиконовая грудь имеет столько же общего с зомби-буферами начала XX века (или необъятными бубозаврами из 90-х), сколько ты, греющий свой обед в микроволновке, с далеким предком, высекающим огонь из камня. Всевозможные манипуляции с грудью стабильно входят в тройку самых популярных пластических операций и в России, и в США (данные издания "Пластическая хирургия"). Пора узнать, с чем мы имеем дело. МН проверил на прочность все расхожие стереотипы и мифы об имплантатах груди, результат этой масштабной работы — перед тобой.

ЭКСПЕРТЫ

Сергей Дубинин

ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ И ВНЕШТАТНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ КОМПАНИИ JOHNSON & JOHNSON

Тимур Шарвадзе

КЛИНИЧЕСКИЙ ОРДИНАТОР КАФЕДРЫ ЭКСТРЕННОЙ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОССИЙСКОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА ХИРУРГИИ ИМ. Б.В. ПЕТРОВСКОГО

ТЫ ГОВОРИШЬ

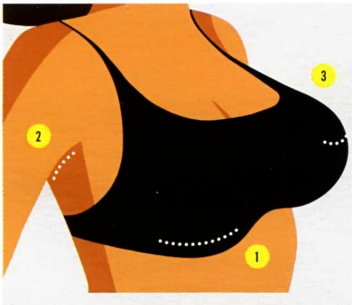
Только молоденькие пигалицы делают себе “буфера”, чтобы “снимать” по клубам владельцев заводов и пароходов.

НА САМОМ ДЕЛЕ Основная причина таких операций — утрата формы груди после кормления ребенка, потери веса или в ходе возрастных изменений. И согласно статистике Американского общества эстетической пластической хирургии (ASAPS), большая часть пациенток уже не так молоды:

ТЫ ГОВОРИШЬ

Останутся шрамы, как на морде соседского питбуля!

НА САМОМ ДЕЛЕ “При подобной операции хирурги используют один из трех способов доступа, — загибает пальцы Сергей Дубинин, — по подгрудной складке, в подмышечной впадине либо по краю ареолы. В последнем случае шрамы сможет разглядеть только опытный врач”.



1. ПРОСТАЯ ОПЕРАЦИЯ, ДЕШЕВО, САМЫЙ ЗАМЕТНЫЙ ШРАМ
2. ПРОСТАЯ ОПЕРАЦИЯ, ПОЧТИ НЕ ЗАМЕТЕН ШРАМ, ОПАСНОСТЬ СМЕЩЕНИЯ ИМПЛАНТАТА
3. ШРАМ НЕЗАМЕТЕН, СЛОЖНАЯ ОПЕРАЦИЯ, РИСК ПРОБЛЕМ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

ТЫ ГОВОРИШЬ

Я вот знаю верный способ отличить натуральную грудь от искусственной: если женщина лежит, а грудь у нее “стоит”, значит, ненастоящая!

НА САМОМ ДЕЛЕ имплантаты бывают круглой и каплевидной (анатомической) формы. Последние куда больше напоминают натуральную грудь — а потому стоят заметно дороже (бывает, что и вдвое — в зависимости от клиники, размера и прочих параметров). Кроме того, есть разделение по наполнителю на силиконовые (современные) и солевые (были популярны в США, пока там действовал запрет на силиконовые). В первом случае, если размер имплантата подобран правильно (не слишком большой и не слишком высокий) и он грамотно размещен в груди, распознать искусственную грудь будет непросто. Во втором типе протезов — физраствор с небольшим (0,9%) содержанием соли. Такие имплантаты по форме груди распознать тоже сложно. Но тебя провести мы не дадим: такие имплантаты могут булькать. Прислушайся во время бурного секса: не напоминают ли звуки, идущие из ее груди, рекламу бульонов “Галина Бланка”?

ОПОЗНАВАНИЕ “СВОЙ-ЧУЖОЙ”

Вот 5 выдающихся бюстов. Как думаешь: сами выросли?

1 Келли Брук

РАЗМЕР ГРУДИ: 80E
РАБОТА: АКТРИСА, МОДЕЛЬ
СТРАНА: ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
А. ОТ ПРИРОДЫ
Б. ОТ ОПЕРАЦИИ

2 Кармен Электра

РАЗМЕР ГРУДИ: 80DD
РАБОТА: АКТРИСА, МОДЕЛЬ
СТРАНА: США
А. ОТ ПРИРОДЫ
Б. ОТ ОПЕРАЦИИ

3 Моника Беллуччи

РАЗМЕР ГРУДИ: 80B
РАБОТА: АКТРИСА, МОДЕЛЬ
СТРАНА: ИТАЛИЯ
А. ОТ ПРИРОДЫ
Б. ОТ ОПЕРАЦИИ

4 Кили Хейзел

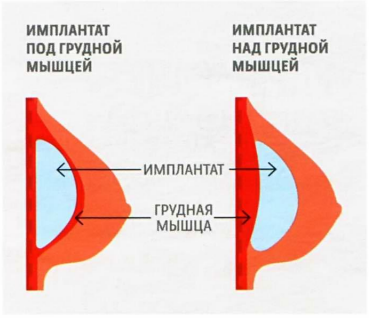
РАЗМЕР ГРУДИ: 70E
РАБОТА: АКТРИСА, МОДЕЛЬ
СТРАНА: ВЕЛИКОБРТАНИЯ
А. ОТ ПРИРОДЫ
Б. ОТ ОПЕРАЦИИ

5 Дженна Джеймсон

РАЗМЕР ГРУДИ: 70G
РАБОТА: АКТРИСА
ГРАЖДАНСТВО: США
А. ОТ ПРИРОДЫ
Б. ОТ ОПЕРАЦИИ

Правильные ответы:
1.А; 2.Б; 3.А; 4.А; 5.Б

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK, AGE / EAST NEWS, REX / FOTODOM, DI



ТЫ СПРАШИВАЕШЬ

И что, силиконовой грудью можно кормить детей?

НА САМОМ ДЕЛЕ Слухи о том, что детей к "сделанной" груди подпускать нельзя, пришли от нехирургических способов ее увеличения, когда ткани молочной железы травмируются инъекционным парафином или силиконом (да, на такое идут до сих пор). Современный имплантат, установленный хорошим врачом, само молоко не испортит, но может повлиять на его количество — если его расположили не под, а над грудной мышцей, рядом с тканью железы. Небольшую вероятность проблем с грудным вскармливанием таит в себе и операция, когда имплантат устанавливается через надрез вокруг сосков.

ТЫ ГОВОРИШЬ

Да это стоит, наверное, как новая машина!

НА САМОМ ДЕЛЕ Ну, не как новая, но да — стоит немало, от 120 до 400 тысяч рублей (цены в Москве). В эту сумму входят: сами имплантаты, операция, наркоз, пребывание в стационаре и компрессионное белье (для поддержки обновленной груди первое время после операции). От каких факторов зависит итоговый счет? Например, от того, насколько сложная требуется операция конкретной пациентке. А вот размер на цену не влияет. Исключение — очень большие протезы, которых нет в стандартной линейке и их нужно заказывать специально. Правда, такие используют крайне редко (разброс — примерно от 20 до 40 тысяч рублей за 1 имплантат).

ТЫ ГОВОРИШЬ

Я слышал, с ней нельзя летать в самолете и заниматься дайвингом.

НА САМОМ ДЕЛЕ Перепады давления опасны только в течение реабилитационного периода после операции (обычно — две недели). Из-за послеоперационного отека тканей могут возникнуть болевые ощущения. Когда грудь восстановится, твоя подруга сможет летать на самолетах хоть в космос и прямо там участвовать в боях без правил.

ТЫ СПРАШИВАЕШЬ

А это вообще безопасно?

НА САМОМ ДЕЛЕ Слово Тимуру Шарвадзе: "Любая операция — это риск, и риск должен быть обоснованным. Одно дело, когда пациентке устанавливают имплантаты, к примеру, в случае травматического повреждения молочной железы в ДТП или после операции, проведенной в связи с онкологией. Другое дело, когда на операцию идут симпатичные молодые девушки, которых просто не устраивают собственные параметры. Лично я бы свою жену без необходимости под нож не пустил". И вот возможные проблемы:

1. **Разрыв имплантата** К примеру, у американской модели Шавон Торрес это случилось в прямом эфире во время прыжка в воду. Впрочем, возможно, у нее был солевой имплантат. Мы на присланных нам на тест силиконовых образцах даже прыгали — никаких проблем.
2. **Капсулярная контрактура** Имплантаты отличаются друг от друга еще и оболочкой — она бывает гладкой или шероховатой. Первая дешевле, но такие имплантаты в груди могут смещаться и деформироваться — плотная соединительная ткань, которую организм создаст вокруг инородного тела, позволит им вращаться внутри, как в кармане. Кроме того, эта плотная ткань может деформировать или повредить имплантат. С шероховатой оболочкой такого не произойдет — вокруг нее формируется тонкая соединительная ткань, и грудь остается мягкой и красивой.
3. **Хроническая боль** Например, от ущемления нервов слишком большим протезом.
4. **Инфекции** Возможны при любой операции, в некоторых случаях за инфекцией следует некроз ткани.
5. **Гематомы/серомы** Скопление крови или серозной жидкости вследствие нарушения послеоперационного режима или травмы.
6. **Проблемы со вскармливанием (см. выше).**
7. **Отторжение протеза** Особенно велик риск после операции, проведенной в сомнительной клинике. ■

Редакция выражает благодарность за помощь в подготовке материала компании Mentor, подразделению корпорации Johnson & Johnson.

реклама

STADA CIS

Расправь крылья!

У божьих коровок
это длится **9 часов.**

Компоненты препарата НейроДоз®
способствуют увеличению продолжительности
полового акта у мужчин в 2,5 раза, а также

- усиливают яркость оргазма
- снижают тревожность,
  улучшают настроение и сон

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ТЕКСТ:
СКАРЛЕТТ РЕНЧ

ПЯТЬ КРУГОВ САДА

Солнце, теплый ветерок, так хочется засесть с кружкой пива на летней веранде, устроить пикник или просто зависнуть на лавочке во дворе. Не отказывай себе ни в чем, но запомни эти ежедневные нормы, которые позволят тебе преодолевать пикники без вреда для здоровья.

ФОТО: ANIA MAMRZKOWICZ

	1	2	3	4	5
	Алкоголь	**Соль**	**Орехи**	**Солнце**	**Вода**
НЕДОБРАЛ	● **Трезвенник** Ага, променял пиво на лимонад? Учти, что сладкие напитки увеличивают риск сердечных заболеваний. Уж лучше закажи безалкогольный коктейль "Дева Мария" — с соусом табаско, перцем, сельдереем и праведными 50 ккал.	● **< 1 ч. л. в жару** Если в день ты съедаешь соли меньше, чем с ноготь большого пальца, это никуда не годится. Натрий нужен твоим мышцам (особенно если ты тренируешься), а кроме того, помогает в пищеварении.	● **< 100 г в неделю** В орехах куча полезных веществ: магний, фосфор и селен, а еще витамины и антиоксиданты. Те, кто регулярно ест орехи, на 20% меньше рискуют умереть раньше срока, чем ненавистники ядер и скорлупок.	● **< 2 часов в неделю** В солнечный сезон твой организм всего за 15 минут получает достаточно света, чтобы выработать суточную дозу витамина D. Имей в виду, что облака пропускают большую часть ультрафиолета, так что не откладывай пикник до солнечной погоды — звони Лехе прямо сейчас.	● **< 10 л в неделю** Сонливость, хроническая усталость, кожа стала сухой — все эти симптомы говорят, что ты недостаточно снабжаешь свой организм жидкостью. Прежде чем открывать сезон пивных, подумай о том, чтобы наладить потребление воды.
ИДЕАЛЬНО	●● **2 кружки за раз** Или даже чуть больше. В Техасе провели исследование и выяснили, что те, кто в течение жизни слегка перебирает с алкоголем и иногда превышает рекомендованную врачами дозу (в разумных пределах), живут дольше тех, кто не берет в рот ни капли.	●● **По 1 ч. л. в день** "Мне кружку нефильтрованного и чего-нибудь солененького", — смело проси того бородатого официанта. Соль поддерживает баланс жидкости в организме (который алкоголь как раз пытается нарушить) и поможет тебе избежать головной боли.	●● **210 грамм в неделю** Наш совет: выбирай фисташки, в них меньше всего калорий, зато полно цинка и аргинина, полезных для либидо. Или миндаль, но только жареный — в нем на 22% больше антиоксидантов, чем в сыром.	●● **150 минут в неделю** Солнечная ванна дает тебе не только бронзовый загар, она "перезагружает" хранилище гормонов сна в твоем мозге — следующей ночью будешь спать как убитый.	●● **10–15 литров в неделю** Тут многое зависит от температуры на улице и твоего рациона. Замечал, что после нескольких порций алкоголя бегаешь в туалет? Спиртное — сильное мочегонное, из тебя может выйти вчетверо больше жидкости, чем ты выпил. Пей по 250 г воды на каждую порцию алкоголя.
ПЕРЕБРАЛ	●●● **> 20 кружек в неделю** Запомни, следующие два дня после веселой ночи — никакого алкоголя. Дай своим несчастным органам восстановиться, так советуют специалисты британского фонда с говорящим названием Liver Trust ("Печеночный трест").	●●● **> 10 ч. л. в день и никакого спорта** Вот признаки переизбытка натрия в организме: жажда, метеоризм и мышечные спазмы. Особенно если ты заказал к столу картофель фри под сырным соусом.	●●● **> 210 грамм в неделю** Хотя диетологи уже перестали демонизировать сало, если ты объедаешься орехами — в твоем ежедневном рационе может случиться переизбыток жиров. Съедая такую дозу, о походе в "Макдоналдс" можешь забыть.	●●● **> 35 минут за раз** Посидеть с друзьями в парке — это круто. Но имей в виду, что алкоголь повышает чувствительность твоей кожи к солнечным лучам. Если в жаркий день вышел на улицу до 16:00, обязательно мажься кремом от загара каждые 40 минут.	●●● **30 литров в неделю** Такие безумные количества воды вымывают натрий из организма, а это может быть смертельно опасно. Так что не нужно пить, словно одержимый, знай меру. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ЭЛАСТИЧНЫЙ БИН

Миллионер с двумя высшими образованиями, счастливый отец двоих взрослых детей — актер Роуэн Аткинсон в этой жизни добился всего, и у него есть чему поучиться. Мешает одно: личность Роуэна так слилась с его персонажами, что уже не понятно, где кончаются мистер Бин и агент Джонни Инглиш и начинается сам Аткинсон. Чтобы разобраться в этом вопросе, мы попросили комика пройти тест.

1. Какое событие в вашей жизни вы считаете наиболее значительным?

Если не рассматривать семью и личную жизнь, то самое важное — это встреча со сценаристом Ричардом Кертисом. Когда я поступил в Оксфордский университет в 1975 году, то увидел в местной газете объявление: все желающие принять участие в комедийном шоу должны явиться в такую-то комнату общежития к восьми вечера. Пришло около 10 человек, в их числе были я и Ричард. Там мы познакомились и вскоре начали работать вместе. Именно с Ричардом мы создали Мистера Бина и, если говорить о деле всей моей жизни — работе в театре, на телевидении, радио, — то Кертис стал главным звеном моего пути к успеху. Даже сложно выразить, насколько я благодарен ему за все то, что он сделал! Это только в молодости ты думаешь: "О да, я крут! Я всего добился сам". Но с годами понимаешь: "Боже, а если бы этого не случилось, а если бы не было той встречи?"

2. Вы учились в одной школе с будущим премьер-министром Тони Блэром. Не жалеете, что не выбрали серьезную работу и не стали политиком?

Нет, совсем нет. Мир политики гораздо противнее мира шоу-бизнеса. Мне приходилось с ним сталкиваться, и больше не хочу.

3. Ваша самая большая слабость:

☐ Женщины

☐ Алкоголь

☐ Азартные игры

☑ Дорогие автомобили

МН: В гараже Роуэна Аткинсона пара Rolls-Royce, пара Bugatti, Jaguar MK7, Aston Martin DB2, Honda NSX, BMW 328 1939 года и даже уникальный McLaren F1 — всего таких было выпущено 64 штуки. Актер купил этот автомобиль новым в 1997 году и с тех пор успел разбить его — и это было первое в истории Великобритании ДТП, после которого страховой компании пришлось заплатить за ремонт машины клиента более 1 млн фунтов стерлингов. Сейчас Аткинсон продает свой McLaren: он полностью восстановлен и может стать твоим за 8 миллионов фунтов — около 617 000 000 рублей.

Роуэн Себастьян Аткинсон

РОДИЛСЯ: 06.01.1955

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: КОНСЕТТ, ДАРЕМ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ПРОФЕССИЯ: АКТЕР, СЦЕНАРИСТ, ПИСАТЕЛЬ, ПРОДЮСЕР

НАГРАДЫ: ДВУКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ БРИТАНСКОЙ КИНОАКАДЕМИИ (BAFTA)

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: РАЗВЕДЕН, ДВОЕ ДЕТЕЙ

СОСТОЯНИЕ: 85 МЛН ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ (ОЦЕНКА SUNDAY TIMES, МАЙ 2015 ГОДА)

СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ: "НИКОГДА НЕ ГОВОРИ "НИКОГДА", "МИСТЕР БИН", "ГОРЯЧИЕ ГОЛОВЫ 2", "ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДНИ ПОХОРОНЫ", "КРЫСИНЫЕ БЕГА", "АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ", "РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ", "АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА"

4. Самая большая награда для вас:

☐ Премии и звания

☐ Деньги

☐ Слава

☑ Смех зрителей

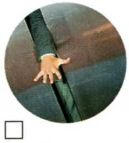
Я получаю главное удовлетворение от реакции зрителей. Если им нравится — я доволен, ведь тогда моя работа сделана хорошо. И наоборот — им не нравится, значит, и мне никогда не понравится.

ФОТО: EAST NEWS, DIOMEDIA

5. Вас пугает:

☑ Высота

☐ Одиночество

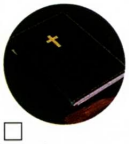

☐ Замкнутое пространство

☐ Скорость

Когда недавно я снимался в рекламе Snickers, главной проблемой для меня стали съемки на крыше: мы перепрыгивали с дома на дом. Я боюсь высоты — как только я поднимаюсь над землей хотя бы на 2 метра, я начинаю нервничать. И это было для меня настоящим испытанием! Помню также, как на съемках первой части "Агента Джонни Инглиша" мне нужно было спуститься по веревке и схватить корону с головы Джона Малковича. Высота была 20–25 метров, и мне пришлось повторить это раз двадцать! И каждый раз, поднимаясь наверх, я думал: "Боже, зачем я это делаю? Это ведь не самый лучший способ уйти из жизни". Чтобы успокоиться, я повторял себе: "Ты работаешь с профессионалами, тебя страхуют ответственные люди, которые делали это сотни раз и прекрасно знают свою работу". И в итоге я выжил. Я ВЫЖИЛ!

6. Если бы вы оказались в падающем самолете, вы бы:

☑ Взял бы управление на себя


☐ Стал бы молиться

☐ Стал бы кричать

☐ Попробовал бы выпрыгнуть

мн: Аткинсон уже ответил на этот вопрос — действием. В 2001 году, во время семейного отпуска в Кении, он арендовал небольшую Cessna 202 для перелета из Момбасы в Найроби. На высоте 4800 метров пилот потерял сознание, и самолет, в котором с актером летела жена, их восьмилетний сын и шестилетняя дочь, начал резко снижаться. Аткинсон кинулся в кабину пилота и потянул ручку управления на себя, однако Cessna оказалась отзывчивой и резко задрала нос. Так что ее снова пришлось выравнивать, только в этот раз более аккуратными движениями. Впрочем, к тому моменту, когда Роуэн понял, как удерживать самолет ровно, пилот уже пришел в себя и посадил Cessna.

7. Какую черту своего характера вы считаете самой ужасной?

Свой перфекционизм. Проблема в том, что я обращаю внимание на все ошибки и недостатки, когда смотрю фильмы или телешоу, которые сделал. Для меня стакан всегда скорее наполовину пуст, и я вечно говорю себе: "нет", "неправильно", "все не так". С одной стороны, в этом заключается работа над собой и попытка наполнить тот самый стакан, но, с другой, я бы хотел научиться получать больше удовольствия от просмотра своих работ. В итоге, как я уже говорил, я ориентируюсь на оценки зрителей, на реакции других людей. Но иногда оказывается полезным отложить просмотр на попозже. Например, несколько месяцев назад я летел в самолете, и мне выпала возможность пересмотреть сериал "Черная гадюка", которую мы снимали очень давно, в 1983 году. Я смотрел и думал: "А что? Все отлично!" Мне понравилось, я уже не видел в нем каких-то недостатков. Наверное, прошло уже столько времени, что я забыл все ошибки и просто посмотрел хорошее кино. Как нормальный человек.

8. Вы могли бы блеснуть в:

☐ Футболе

☐ Регби

☐ Боевых искусствах

☑ Автоспорте

Несмотря на то, что я от природы довольно гибкий и, скажем прямо, атлетически сложен, спорт – это не мое. Так было всегда, и так, я подозреваю, будет дальше. На уроках физкультуры я вечно был в числе худших, причем больше всего я не любил командные игры. Мне кажется, это некоторый психологический барьер – я не понимаю, что значит разделять общую цель с другими членами команды. Это, вероятно, больше моя проблема, чем других. В общем, должен признать, что я, конечно, далеко не атлет, но нахожусь в неплохой форме. Мне приходилось тренировать разные боевые приемы для съемок в фильме "Агент Джонни Инглиш: Перезагрузка" в 2011 году. Оказалось, мне хорошо удаются высокие удары ногами. Но это, пожалуй, был апогей моих физических способностей. Другое дело — автоспорт. (Роуэн регулярно участвует в любительских гонках, а на программе Top Gear показал на треке второе время, обойдя таких звезд Голливуда, как Том Круз и Райан Рейнолдс. – **мн**)

9. Кто ваш герой?

☐ Чарли Чаплин

☐ Бастер Китон

☐ Бенни Хилл

☑ Кто-то другой

Мой герой — не очень известный французский комик Жак Тати, который снимал очень смешные фильмы в 1940–1960 годах. Он стал значимой персоной для жанра кинокомедии. Конечно, я также восхищаюсь такими культовыми актерами, как Чарли Чаплин, Бастер Китон, Гарольд Ллойд, Стэн Лорел. Но именно Жак Тати вдохновил меня. Его работы помогли мне понять, чем именно я хотел бы заниматься. Когда я впервые увидел фильм с ним, для меня это стало настоящим открытием. ■

ТЕКСТ:
ИГОРЬ СОКОЛОВ

О ВРЕМЕНА, О ТРАВЫ

Как и зачем обустроить огород на балконе и что потом делать с урожаем.

КОНЕЧНО, РВАТЬ СВЕЖУЮ ЗЕЛЕНЬ (А В ГОРШКАХ НА балконе вряд ли получится вырастить что-то более серьезное) к столу за минуту до подачи — и приятно, и красиво. Эти травы по определению будут максимально ароматны и дадут тебе больше полезных веществ, чем покупные. Ну и не забываем, что, выращивая на балконе зелень, ты питаешь не только тело, но и душу. Проведенное в Нидерландах исследование показало: работа в огороде снижает у испытуемых стресс в 86% случаев. Британские, американские и китайские ученые также рекомендуют возделывание овощей как одно из средств терапии психических растройств. Так что пока в голове не заговорили голоса, берись за совок и тяпку.

ЧТО САЖАТЬ

Стандартные петрушку-укроп можно и в магазине купить. Лучше удиви гостей этими нестандартными травами (все семена есть в российских интернет-магазинах):

1

Кервель

Важнейший ингредиент французской кухни, похож по виду и вкусу на петрушку, но с более деликатным ароматом. Добавляй в супы, соусы и блюда из курицы.

ИНВЕНТАРЬ

- Прямоугольные пластиковые горшки (высотой 15–20 см) для цветов — они куда эргономичнее, чем обычные круглые.
- Ящики для горшков с крепежом для балкона. Мы рекомендуем деревянные: они не так греются на солнце, как металлические.
- Дренаж — можешь, конечно, собрать мелкий гравий на ближайшей железной дороге, но лучше купи керамзит в магазине для садоводов.
- Грунт — покупай его в том же садовом магазине. Бери те виды, что предназначены для выращивания зелени и овощей, они уже содержат все необходимые удобрения.
- Садовый совок, лейка, пульверизатор

2

Тархун

Да, его легко найти на рынке, но стоит он там немилосердно. Между тем все те же омлеты, любые блюда из рыбы, курицы и особенно баранины с ним получаются на ура.

3

Листовая горчица

Эти мясистые, острые на вкус листья отлично чувствуют себя в салатах. Можешь добавлять горчицу в соусы из зелени.

4

Чабер

Родственник чабреца, обладающий сильным перечным ароматом. Отлично чувствует себя в блюдах из мяса, рыбы и бобов. Кстати, трава эта способствует пищеварению, в частности снижает газообразование от бобовых.

5

Лук-резанец

Он же шнитт-лук. Более мягкий, без характерной луковой остроты. В блюда из рыбы, омлеты и особенно салаты он идет идеально.

КАК САЖАТЬ И РАСТИТЬ

- Возьми влажное полотенце. На одной половине разложи семена и луковицы, накрой второй половиной полотенца, аккуратно заверни эту конструкцию в пластиковый пакет. Пусть семена 12 часов полежат в прохладном темном месте и еще 12 — в холодильнике, это закалит их перед посадкой.
- На дно горшков насыпь дренаж слоем в 5 см. Заполни доверху грунтом, чуть смочи землю, вынимай семена из холодильника и сажай. Будь внимателен — каждое растение нужно сажать на определенную глубину. Правила написаны на упаковке семян.
- Пока семена не взойдут, держи горшки в тени. С первыми всходами закрепи их в ящиках на краю балкона.
- В сухую погоду поливай растения пару раз в неделю и раз в неделю переворачивай горшок другой стороной к улице, чтобы зелень освещалась равномерно.
- В жару ежедневно опрыскивай зелень из пульверизатора — рано утром или вечером, не под прямым солнечным светом.
- Листовой салат, кинзу, петрушку и кервель (если ты посадил именно их) надо будет проредить, когда побеги достигнут 2–3 см в высоту.
- Собирать урожай надо, когда побеги достигнут 10–15 см в высоту, примерно через три недели после посадки. Дальше рост пойдет в стебли, толку будет мало.

СВЕЖЕСОБРАННЫЙ УРОЖАЙ МОЖЕШЬ ПРИМЕНИТЬ В ОДНОМ ИЗ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ

1

Зеленая сальса

Речь не об остром мексиканском, а о пахучем и нежном итальянском соусе, который подходит решительно ко всему, особенно к рыбе, курице, овощам или пасте.

- 2 БОЛЬШИХ ПУЧКА КЕРВЕЛЯ
- 1 ПУЧОК БАЗИЛИКА
- 1 ПУЧОК МЯТЫ ИЛИ ТАРХУНА, НА ТВОЙ ВКУС
- 6 НЕЧИЩЕНЫХ ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА
- 4 ФИЛЕ АНЧОУСОВ
- 2 СТ. Л. КАПЕРСОВ
- ЦЕДРА ПОЛОВИНЫ ЛИМОНА
- ⅔ СТАКАНА ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

1. Залей чеснок стаканом холодной воды, поставь на огонь, доведи до кипения. Слей воду, остуди и почисти.
2. Положи в блендер чеснок и все оставшиеся ингредиенты, кроме масла. Не соли, для вкуса хватит анчоусов и каперсов. Включай блендер и потихоньку подливай масло. Только не доводи соус до состояния пюре — все должно быть мелко порублено, но еще сохранять текстуру. В холодильнике твой соус сохранится пару дней, но лучше съесть его сразу.

2

Фаршированные помидоры

По сути, это овощной салат. Просто с не самыми стандартными ингредиентами и весьма необычно поданный.

НА 4 ПОРЦИИ:

- ПО 3-4 ВЕТОЧКИ ТВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ЗЕЛЕНИ
- 4 ПОМИДОРА "БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ"
- 2 НЕБОЛЬШИХ ОГУРЦА
- 1 ГРЕЙПФРУТ
- ГОРСТЬ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ПЕРЕЦ

1. Срежь с помидоров верхушку, ложкой вынь семена и перегородки.
2. Огурцы, мякоть грейпфрутов и помидоров поруби мелким кубиком, зелень — чем мельче, тем лучше. Покроши грецкие орехи.
3. Смешай все вместе, заправь маслом, солью и перцем.
4. Раздели овощную массу на четыре части и нафаршируй помидоры. Подавай немедленно.

3

Омлет с зеленью

Правильнее было бы назвать это блюдо "Зелень с омлетом". Бояться переборщить с травой тут ни в коем случае не надо. Как не стоит и бояться экспериментировать с выбором зелени.

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

- 4-5 НЕБОЛЬШИХ ПУЧКОВ ЗЕЛЕНИ (РЕКОМЕНДУЕМ КЕРВЕЛЬ, ЧАБЕР И ТАРХУН. И НЕ ЗАБУДЬ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК)
- 4 ЯЙЦА
- ½ СТАКАНА МОЛОКА
- 1 СТ. Л. ТОПЛЕНОГО ИЛИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 1-2 СТ. Л. ЗЕЛЕНОГО СОУСА ТКЕМАЛИ
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ

1. Первым делом приготовь смесь для омлета. Взбей яйца, добавь молока и снова взбей до полной однородности. Посоли-поперчи. Если хочешь, добавь специй — красного острого перца, молотого кориандра.
2. Мелко поруби всю зелень. Разогрей сковородку на среднем огне, положи масло. Когда растает, кидай на сковороду зелень и начинай помешивать.
3. Где-то через минуту, когда зелень потемнеет и уменьшится в объеме, добавь ткемали. Еще раз перемешай.
4. Залей травяную массу яичной смесью, слегка убавь огонь, накрой крышкой и жарь, пока омлет полностью не затвердеет (минут пять). Отчаянные гурманы за минуту до готовности еще и посыпают содержимое сковородки тертым сыром. ■

ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕЛЕНА ВИКТОРОВА

ФЕСТИВАЛЬ ВКОНТАКТЕ
МУЗЫКА
ИННОВАЦИИ
ЕДА
ЮМОР
ИГРЫ
МАРКЕТ
ИСКУССТВО
ДРАЙВ
ЭКСТРИМ
ЛЕКТОРИЙ
СПОРТ
МОДА И СТИЛЬ
VK SHOP
ДЕТИ
РЕКЛАМА
БИ-2
ВАСЯ ОБЛОМОВ
ГРАДУСЫ
ДЕЛЬФИН
IOWA
ЁЛКА
ЖЕНЯ ЛЮБИЧ
КАСТА
L'ONE
МАКС КОРЖ
NOIZE MC
OCEAN JET
ON-THE-GO
ПИЦЦА
TESLA BOY
THERR MAITZ
TRIANGLE SUN
UMA2RMAN
ЧАЯН ФАМАЛИ
+30 ЛЮБИМЫХ АРТИСТОВ
18, 19 ИЮЛЯ ПАРК 300-ЛЕТИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
билеты: vk.com/fest и по телефону (812) 928-10-63
RECORD DANCE RADIO
0+

ТЕКСТ:
ЭЛИЗАБЕТ ЛОУСОН

ДЕТИ В ТВОЕЙ ПОСТЕЛИ

И еще 5 препятствий для секса — как их преодолеть?

СЕКС В ГОЛЛИВУДСКИХ ФИЛЬМАХ: ВЫ ВВАЛИВАЕТЕСЬ В КВАРТИРУ, НЕ В СИЛАХ оторваться друг от друга; она скидывает туфли, вы двигаетесь к кровати, целуясь, разбиваете вазу (нет! Еще одна!); через пару минут она бьется в оргазме и стонет так, что слышит консьерж в подъезде четырьмя этажами ниже.

Секс в жизни: в самый важный момент в комнату вбегают дети (они еще и вопят при этом). Или виски с колой не дает тебе настроиться на нужный лад. Короче, что угодно может сбить настрой.

"Это нормально, у всех так, — комментирует секс-терапевт Меган Флеминг (владелец сайта GreatLifeGreatSex.com), — эти мелкие неприятности легко преодолеть, и даже можно извлечь из них определенную выгоду". Готов? Воспользуйся этими советами, чтобы у тебя было меньше проблем и больше разбитых ваз.

УБИЙЦА СЕКСА №1

Вы оба в жутком стрессе

"Мы с вами по-разному реагируем на стресс, — уверяет гинеколог, доктор медицины Мэри Джейн Минкин. — Вам нужен секс, чтобы снять напряжение, а у нас, женщин, стресс просто убивает всякое желание".

▶ **Решение** Автор книги "Хочу хотеть" Мадлен Кастелланос предлагает скучный, занудный, но единственный выход из этой ситуации: планирование. Договоритесь (любым способом), в какие дни у вас будет страстное соитие. К этому торжественному моменту каждый из вас должен ликвидировать все текущие дела и беспокойства ("Техосмотр сделал, с боссом помирился, а в Сбербанк просто не пошел...") и усилием воли переключить мозг с делового режима на постельный. Кстати, совместный просмотр порно — хороший "переключатель".

УБИЙЦА СЕКСА №2

Ей больно в процессе

Для тебя это новость, но секс может быть тяжелой обузой — особенно если он приносит неприятные ощущения. Причиной могут стать: недостаточное выделение смазки (это еще ладно), вагинальные инфекции (кандидоз!), а также целый букет более серьезных гинекологических проблем.

▶ **Решение** Ей следует обратиться к врачу, и это даже не обсуждается. А если выяснится, что дело только в смазке, купи лубрикант — и помни, что силиконовый обеспечивает лучшее скольжение, чем на водной основе. Выдави приличное количество смазки на палец, введи, куда наметил, и выведи обратно, попутно смазывая стенки. Можно смазать и снаружи вокруг.

УБИЙЦА СЕКСА №3

Она глубоко беременна

О, это настоящая проблема. Согласно Journal of Sexual Medicine, 42% беременных считают, что теперь они менее привлекательны; каждая четвертая также отмечает, что партнер стал как-то холоден и всячески избегает половых контактов (а что удивляться? Дело-то уже сделано, посмотри на живот!).

▶ **Решение** Найди плюсы в ее положении ("Ее грудь стала тяжелее на целый килограмм! Вау!"). Демонстрируй радость от этого факта в любой подходящий момент. Выбирай самые удобные для нее позы: "доги-стайл" и "наездница". Обходи подводные камни: например, чувствительность ее сосков сильно возросла, активные ласки в прежнем стиле теперь могут ранить. Намажь руки маслом для массажа и хорошенько поработай над ее грудью в целом.

ФОТО: AARON RICHTER

Главное, чтобы ты сам не стал препятствием на пути к вашему сексу

УБИЙЦА СЕКСА №4

Ты перебрал с выпивкой

Тебя пошатывает? Рабочие инструменты засохли и сморщились? А даже если нет — алкоголь угнетает нервную систему, так что могут быть проблемы с достижением оргазма.

▶ **Решение** Лучше, конечно, не доводить до такого. Но если уж случилось — вспомни, что сейчас ты раскрепощен больше обычного, и предложи что-нибудь нестандартное, но уже испробованное. Мышцы вспомнят движения, и вам будет весело. Шатает? Встань у кровати, упираясь бедрами в матрас, а она пусть лежит перед тобой на спине. Так ты не заснешь (что вполне вероятно в миссионерской позе) и в то же время обеспечишь себе поддержку, чтобы не упасть.

УБИЙЦА СЕКСА №5

Прежние дети мешают делать новых

Сопящее чудо, которое пришло к вам среди ночи в кровать, убьет любые поползновения к сексу. Да и вопли из детской — не лучший саундтрек для соблазнения. А твоей партнерше еще труднее, ведь она главная в доме по памперсам и заботе (ведь так?) и каждый детский звук для нее — как призыв о помощи. Попробуй тут переключиться на мысли об анальном сексе, ага.

▶ **Решение** "Дети могут спать в кровати с родителями максимум до 2–3 лет", — утверждает Кастелланос, — а потом сообщи потомству, что ваша спальня — только для взрослых, и точка". В вашем будуаре не должно быть даже игрушек: иногда нужно физически разделить пространства, чтобы переключиться психологически. Если дети все равно ломятся в дверь — врежь замок. Правила есть правила.

УБИЙЦА СЕКСА №6

В вашем сексе нет изюминки

"Только не миссионерская опять", — думаешь ты. Все пары проходят через это. Хотя привычные действия в постели и не создают нервозности типа "а вдруг не получится?", они все же надоедают.

▶ **Решение** Это все от душевной лени. А чтобы побороть эту лень и измениться внутренне, измени внешнее. Любые перемены хороши: попробуйте новые места для секса (стиральная машина в режиме отжима — вечный хит!), новое время (в шесть утра на крыше дома, в лучах восходящего солнца, а?), новые амплуа в играх. В конце концов, вспомни, что на сайте Mhealth.ru есть "Генератор секс-поз" (mhealth.ru/kamasutra), там целых 44 акробатических варианта соития — поставьте перед собой задачу попробовать их все (и доложить в Men's Health об исполнении)! ■

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ПЕРВЫЙ В ИГРЕ

КОГДА “ИГРА ПРЕСТОЛОВ” СВЕРГАЛА С ТРОНА ПРЕДЫДУЩИХ КОРОЛЕЙ МИРА СЕРИАЛОВ, НИКОЛАЙ КОСТЕР-ВАЛЬДАУ БЫЛ ВО ГЛАВЕ АТАКИ. СЕГОДНЯ, ПОД КОНЕЦ ПЯТОГО СЕЗОНА, ОН ШИРОКО ИЗВЕСТЕН И В НАШЕМ МИРЕ, НО ВЕДЕТ СЕБЯ НИКОЛАЙ, КАК И ПОДОБАЕТ ПРИЛИЧНОМУ СКАНДИНАВУ: ОН СКРОМЕН, ЖИВЕТ ПО ПЛАНУ И ИЗБЕГАЕТ ИЗЛИШЕСТВ.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН; ФОТО: DAVID CLERIHEW

“Игра престолов” официально стала самым успешным телесериалом в истории, свергнув с этого трона “Клан Сопрано”. В одной только Америке каждую серию 4-го сезона смотрели в среднем 18,4 млн человек (Тони с его кланом в лучшие времена не переваливал за 18,2 млн). Не стоит удивляться: если расходы на производство каждого часа убийств, магии и отрубленных голов доросли уже до $6 млн, это должно было принести свои плоды.

ПО МЕРЕ ТОГО КАК “ИГРА” ПОКОРЯЛА мир, росла и популярность персонажа Костера-Вальдау. Джейме Ланнистер предстал перед зрителями в начале сериала высокомерным мерзавцем (помнишь, в первом же эпизоде он выкинул из окна симпатичного семилетнего мальчика?). Но к пятому сезону всеобщая ненависть к Джейме сменилась всемирной любовью.

“В Белфасте уже предлагают автобусные туры по местам съемок “Игры”, — прихлебывая кофе, рассказывает Николай, с которым мы встретились в небольшом лондонском кафе. — А однажды на съемках, в песчаных дюнах недалеко от моего трейлера, охрана обнаружила группу каких-то норвежцев. Неясно, что они замышляли, но как увидели меня — тут же полезли за фотоаппаратами и блокнотами для автографов. Я думаю, любому актеру популярного сериала грозит опасность почувствовать себя по-настоящему важным. Ты думаешь: “О боже! Люди любят меня, они готовы преследовать меня на улицах”. Но тут следует напоминать себе, что это не столько ты, сколько твой сериал популярен. К счастью, когда я возвращаюсь домой, весь ажиотаж вокруг моей персоны заканчивается”.

Дом Костера-Вальдау, в котором он живет с женой, двумя дочерями и парой собак, находится к северу от Копенгагена. Это достаточно далеко от Лос-Анджелеса, чтобы на ум пришли мысли о Вестеросе, но именно на чердаке этого дома Николай открыл дверь в Голливуд. Записанная под крышей видеокассета с пробами позволила актеру получить небольшую роль в фильме Ридли Скотта “Падение “Черного ястреба” (2001), с которого и начался взлет его карьеры.

ПРИ СЛОВЕ “ВЗЛЕТ” АКТЕР СМЕЕТСЯ: “У нас в Дании есть пословица, которую можно перевести так: “Выше лба уши не растут”. Это значит, что тебе не следует считать себя лучше других. Мы все равны, никто не особенный. Ты скажешь — тогда невозможно выделиться из толпы? Ну, с этим как раз можно разобраться, но “выделиться” — это не значит “вознестись над всеми навсегда”.

Как именно может выделиться каждый, актер демонстрирует на ближайшей спортивной площадке: он легко делает подъем переворотом на кольцах и турнике, привлекая взгляды зевак.

Костер-Вальдау — высокий (188 см), жилистый и поджарый. Но это именно та форма, которая позволяет ему не бояться турника и долгих серий кардио. Более того, она позволяет ему не бояться даже царя Леонида из “300 спартанцев”. Следующий фильм Костера-Вальдау (выйдет на экраны в 2016 году) — фэнтези-сага “Боги Египта”, в которой партнером Николая стал Джерард Батлер. Понимая, что раскрывать подробности съемок актеру запрещено, мы задаем высокоинтеллектуальный нейтральный вопрос:

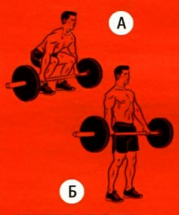
– Как думаешь, смог бы твой Джейме навалять спартанцу?

– О боже! — смеется Костер-Вальдау. — Думаю, у Джейме есть шанс. В крайнем случае, он всегда смог бы позвать Гору (героя “Игры престолов” Григора “Гору” Клигана играет исландский пауэрлифтер Хафтор Бьернссон — человек ростом 206 см и весом 200 кг — МН). Это был бы интересный поворот событий. Гора по-настоящему силен — его руки толще моих бедер. Он крутой мужик. Джейсон Момоа, который играл кхала Дрого, умеет драться и пользоваться своим телом, но Гора — гигант от природы”.

БОРЬБА ЗА ТРОН

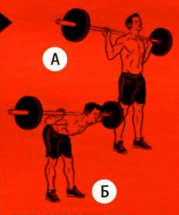
Костер-Вальдау и его персональный тренер Джеспер Мауритцен чередуют силовую тягу с подвижными упражнениями по системе 5-3-1. Начни с 5 повторов с 75% своего максимального веса; отдохни; сделай 3 повтора с 80%; снова отдохни; сделай 1 повтор с 90%. Выполняй эти две сессии упражнений в течение месяца, и ты будешь королем.

Сессия 1 Цена железа



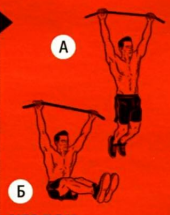
СТАНОВАЯ ТЯГА

3 подхода по 6, 3 и 1 повтору Возьми штангу хватом сверху (А). Не сгибая руки, выпрямляй бедра и колени, постепенно поднимаясь (Б). Опускайся очень медленно.



ГУД МОРНИНГ

6 подходов по 12 повторов Со штангой на плечах (А) наклонись вперед в бедрах, пока грудь не будет параллельна полу (Б). Держи спину прямо.



УГОЛОК

6 подходов по 15 повторов Повисни на турнике, удерживая колени и ступни на одной линии (А). Поднимай бедра к груди (Б), задержи и опусти назад.

ЕДА РАСТИ БОЛЬШОЙ

“ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ НАКАЧАТЬСЯ ПО-СЕРЬЕЗНОМУ, ПОВЕРЬ МНЕ, ТЕБЕ НАДО ПОТРЕБЛЯТЬ ЧЕРТОВСКИ МНОГО БЕЛКА. НО НЕ СТОИТ ПОЛАГАТЬСЯ ТОЛЬКО НА ОДНИ ДОБАВКИ. ОНИ УДОБНЫ, НО ЕСЛИ ПИТЬ СЛИШКОМ МНОГО КОКТЕЙЛЕЙ, НАЧИНАЕТСЯ ЗАПОР, — ГОВОРИТ НИКОЛАЙ. — НЕ ЗНАЮ УЖ, ПОЧЕМУ”. ДОБАВКИ ДОЛЖНЫ ОТВЕЧАТЬ СВОЕМУ НАЗВАНИЮ, А НЕ ЗАМЕНЯТЬ ЕДУ.

“ИГРА ПРЕСТОЛОВ”, СЕЗОН №1

Длинноволосый красавец Джейме — ехидная противоположность благородному Неду Старку.

“ИГРА ПРЕСТОЛОВ”, СЕЗОН №2

После года в плену он свободен и становится на путь искупления.

САМ КОСТЕР-ВАЛЬДАУ ВРОЖДЕННОЙ силой похвастать не может. Его тело — плод постоянной работы. Таким же изначально худым парням, как он сам, датчанин советует фокусироваться на построении функциональной мускулатуры для жизни, а не под сиюминутную задачу.

“Раньше я набирал форму, потом после окончания съемок расслаблялся и ничего не делал, но после перерыва тренироваться становилось все труднее. Теперь я никогда не прекращаю тренировки полностью, поддерживая себя в определенной форме, даже если у меня отпуск. Можно сказать, что это деловой подход. Но если честно, с возрастом я просто намного лучше себя чувствую, если я в форме. Когда тебе 20 лет, твое тело способно быстро восстанавливаться после подвигов с железом, мне же сейчас приходится после такой тренировки ползти к массажисту. Поэтому я уделяю много внимания тренировкам со своим весом и кардио, причем чувствую себя сильным, как никогда прежде”.

Николай тренируется со своим старым приятелем Джеспером Мауритценом, с которым у него давние счеты. “Мы все время соревнуемся друг с другом, поэтому каждый дополнительный повтор становится чем-то большим, чем просто часть тренировки, — он превращается в дело чести. Например, к турнику я всегда предпочитаю первым пропускать напарника, чтобы знать, сколько подтягиваний мне предстоит побить. Это отличный метод, чтобы

ФИТНЕС
НЕ БЕЙСЯ ОБ СТЕНУ

ЕСЛИ КАРДИО — ЭТО НЕ ТВОЕ, ПРОБУЙ ЧТО-ТО ДРУГОЕ. "Я ЛЮБЛЮ БЕГАТЬ, НО БОЛЬШИЕ ДИСТАНЦИИ УЖЕ НЕ ДЛЯ МЕНЯ: НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ СПИНА", — ГОВОРИТ НИКОЛАЙ. ВМЕСТО ЭТОГО АКТЕР ДЕЛАЕТ КРУГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ. И СОВСЕМ НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ ПО ПОВОДУ КОЛИЧЕСТВА КИЛОМЕТРОВ.

"ИГРА ПРЕСТОЛОВ", СЕЗОН №3

Физическое увечье и неожиданная дружба заставляют Джейме задуматься о том, что раньше его не волновало.

"ИГРА ПРЕСТОЛОВ", СЕЗОН №4

Вернувшись в родовое гнездо полностью изменившимся, Джейме приложил руку к шокирующим событиям финала сезона.

не расслабляться, но и не терять голову на тренировках!"

Сохранить голову на плечах в "Игре престолов" — задачка посложнее. В пятом сезоне многие ведущие персонажи теряют голову или приобретают арбалетную стрелу в животе, но голова Джейме пока на месте (чего нельзя сказать обо всех остальных частях его крепкого тела).

История героя Костера-Вальдау полна резких поворотов, но именно они и сделали его центральной фигурой всего повествования и персонажем, которого, по словам Николая, чертовски интересно играть. "Поворотный момент в истории Джейме был прекрасен, — говорит актер. — Долгое время он был известен как цареубийца и жестокий солдат, но, потеряв руку, он теряет свои боевые качества, на которых, казалось, и держался весь его персонаж. Джейме пришлось искать новый смысл, новую суть своего характера. Это был гениальный ход сценаристов".

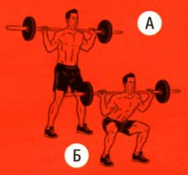
В мире сериалов у "Игры" сейчас нет реальных конкурентов. Телеверсию постоянно сравнивают с оригиналом — романами Джорджа Мартина, которые, кстати, еще тоже опубликованы не все. "Я думаю, что сериал в конце концов обгонит книгу, то есть последняя часть саги выйдет на экран раньше, чем в печать, — говорит Костер-Вальдау. — И тогда ситуация встанет с ног на голову: люди будут сравнивать уже не сериал с книгой, а книгу с сериалом. Это должно быть интересно". ■

ФОТО: HBO; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BEN MOUNSEY

МЫШЦЫ
ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ РЕЛЬЕФНЫЕ "КУБИКИ", ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ КОЛЬЦА. ПОСЛЕ ДВУХ ТРАВМ ПЛЕЧ КОСТЕР-ВАЛЬДАУ ИСПОЛЬЗУЕТ ЭТОТ СНАРЯД, ЧТОБЫ НАБРАТЬ СИЛУ, НЕ ЗАБЫВАЯ ОБ УЛУЧШЕНИИ ПОДВИЖНОСТИ.

Сессия 2 Доспехи рыцаря



ПРИСЕДАНИЯ

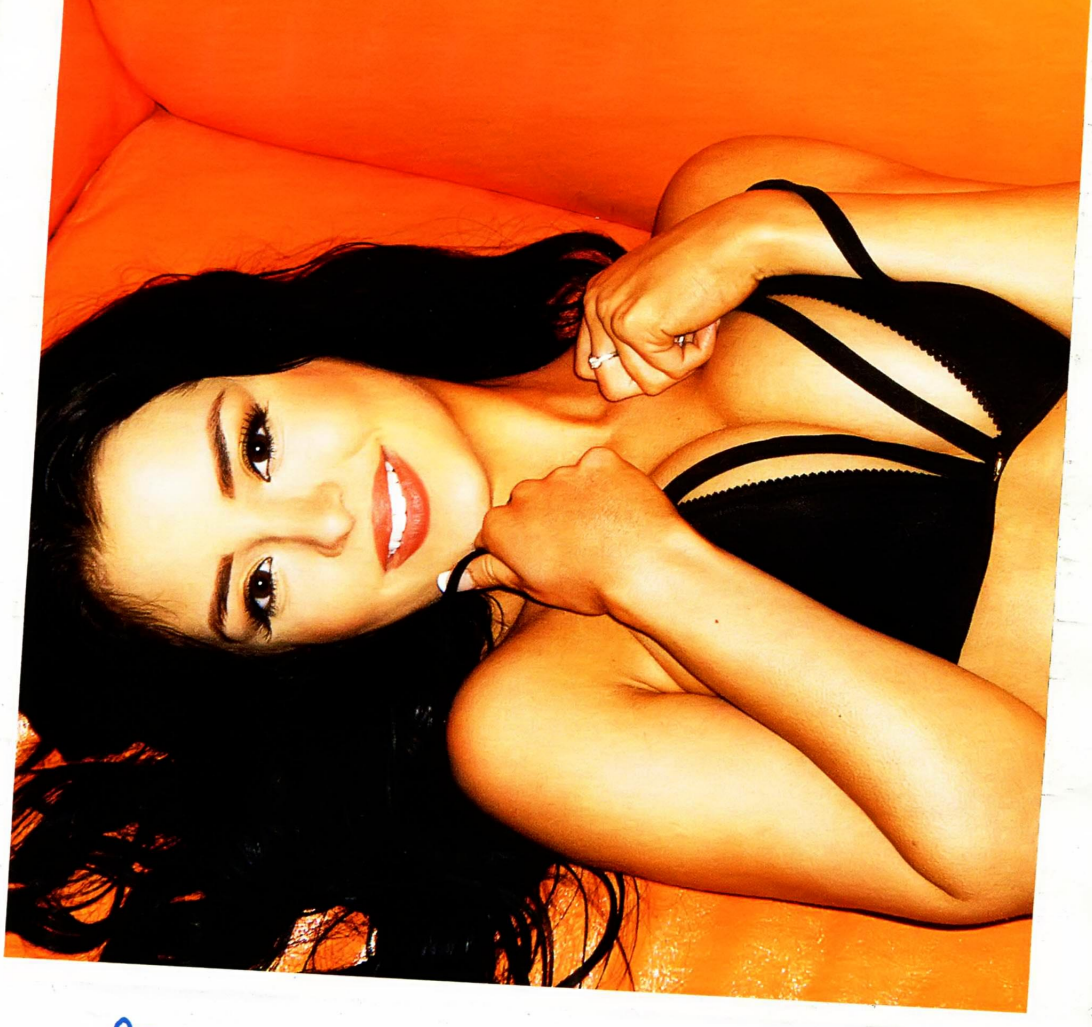
3 подхода по 6, 3 и 1 повтору Стой со штангой на плечах, ноги шире плеч (А). Согни колени и бедра, чтобы присесть так низко, как только можешь (Б). Встань.

ВЫШАГИВАНИЕ НА ПРЕСС

6 подходов по 10 повторов Из положения стоя нагнись, чтобы поставить руки на пол (А). Перебирай руками вперед, чтобы принять горизонтальное положение (Б), а потом назад в исходное положение.

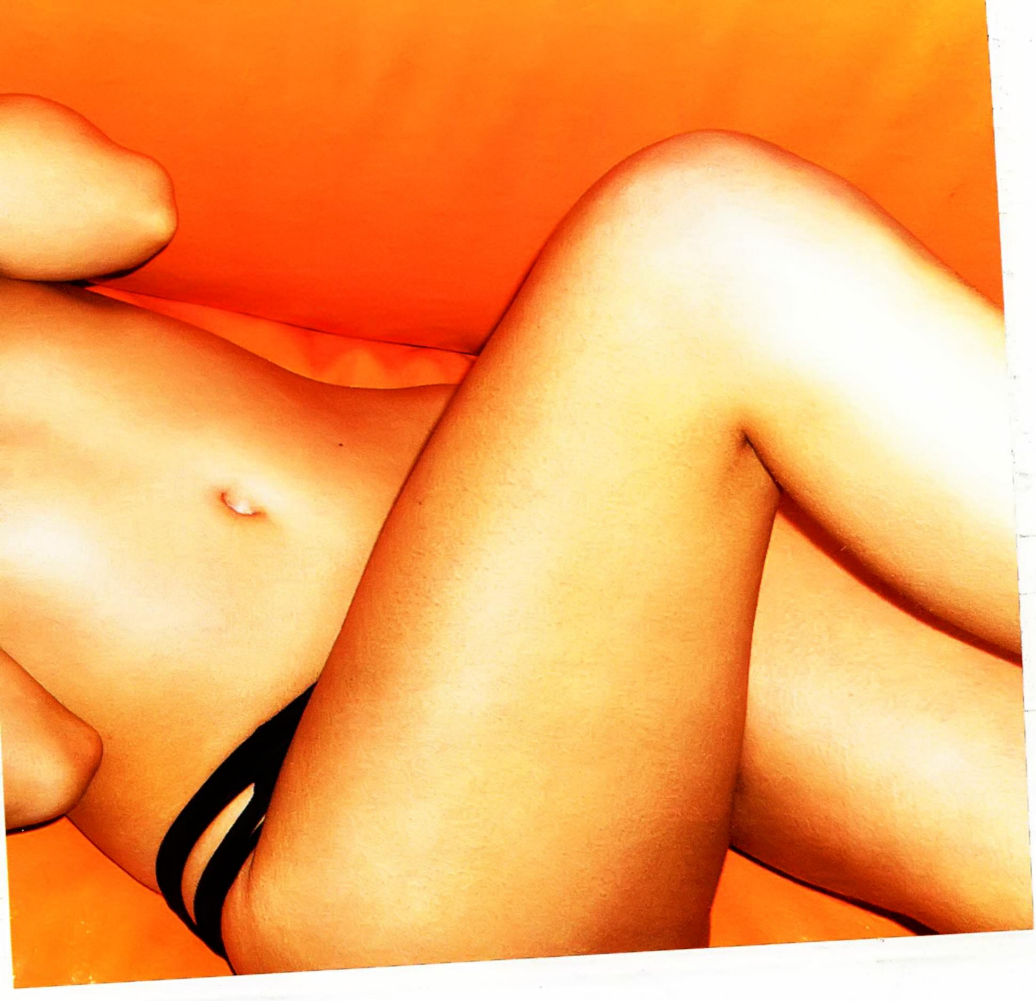
ПРЫЖОК НА ЯЩИК

6 подходов по 10 повторов Выбери ящик, верх которого будет на высоте твоих бедер. Присядь (А), потом прыгни вверх и вперед, чтобы приземлиться на ящик двумя ногами (Б). Сойди с ящика и повтори.



СЕКС

ПО-НАСТОЯЩЕ



ЧТО НИ ГОВОРИ, А ОТ ЭТОЙ МЫСЛИШКИ НИКУДА НЕ ДЕТЬСЯ. ТЫ РАССТАЕШЬСЯ С ДЕВУШКОЙ, ПРОХОДИТ ВРЕМЯ, И ТЫ ДУМАЕШЬ: А ВЕДЬ С НЕЙ БЫЛО ПО-СВОЕМУ КРУТО. ВОТ БЫ ХОТЬ РАЗОК ПОВТОРИТЬ! ВОТ И ОДИН ИЗ АВТОРОВ MEN'S HEALTH ТАК ПОДУМАЛ — И ВЗЯЛСЯ ПЕРЕСПАТЬ С ТЕМИ ИЗ БЫВШИХ ПОДРУГ, С КЕМ ПОЛУЧИТСЯ. ПЕРЕД ТОБОЙ ТО, ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ.

ТЕКСТ: ААРОН ДАЙК

МУ С БЫВШЕЙ

Я

Я знаю, что ты тоже подумываешь об этом. Особенно после того, как случайно встретишь ее где-нибудь или целенаправленно заглянешь в ее фейсбук. Согласись, что мысли о сексе с бывшей порой невыносимо притягательны. Твой нынешний статус может не позволить тебе честно признаться себе в этом, но ты наверняка знаешь, с кем именно ты бы точно занялся любовью снова. Вот-вот. Дочитав до этого места, ты уже не только можешь назвать имя, но и вспомнил, как это у вас бывало. В деталях. Как она постанывала, ее лицо, что на ней было надето (если вообще что-то было). И отделаться от этих мыслей ой как непросто.

В моем случае импульсом стала фотография. Разбираясь в шкафу, я нашел коробку из-под обуви с пожелтевшими студенческими работами и стопкой фотокарточек эпохи до инстаграма. На них была она — Фиона. Мы пробыли вместе около года, и как-то зимним вечером она удивила меня, встретив в спальне в одной шапочке с помпоном. Мы сделали "это" прямо на полу.

Все связи, которые у меня были в последующие десять лет, так или иначе запомнились какими-то яркими сексуальными моментами. И все же самая незабываемая — это Фиона и ее шапочка с помпоном. Недавно я опять остался один (последние отношения длились полтора года) и теперь наслаждаюсь свободой знакомств в интернете и на вечеринках, где можно пофлиртовать с подружками друзей. Это даже увлекательно. Иногда. Но если ты нацелен на секс без обязательств, ты должен понимать, что это довольно затратный — и в смысле денег, и в смысле времени — процесс, который не всегда приводит к желаемому результату. Так что все это чревато неуверенностью в себе, играми на чувствах с вечной обеспокоенностью в придачу: а как пройдет на этот раз?

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

На большую

Другое дело — бывшая подруга. С ней все сложные этапы уже давно пройдены. Не осталось барьеров на пути к постели: позади все эти притирания друг к другу, неловкость и толика стыда. Ты знаешь, что заводит ее, а она — что заводит тебя.

И я захотел узнать, можно ли взять и получить хороший секс, если раздуть былое пламя. Захотел понять, можно ли заново пережить те моменты, которые хранятся в старой коробке из-под обуви. И больше всего я хотел узнать, выглядит ли Фиона так же прекрасно в шапочке с помпоном, как тогда. Так что я дал себе месяц, чтобы попробовать переспать еще раз с как можно большим количеством бывших подруг. Ну а попутно делал записи: чем не тема для статьи?

Начал я с эсэмэски Фионе.

Зачем это вообще делается

Она не ответила. Это было для меня ударом, но не таким страшным, как я думал. Я собрал команду психологов и терапевтов, специалистов по сексу и отношениям, чтобы они поделились со мной своими секретами: как добиться поставленной цели. Пол Джиноккио, работающий с сексуальными расстройствами у мужчин, первым делом объяснил мне, почему я не особо огорчился: "Секс с бывшей — это твое стремление лучше контролировать ситуацию. Это способ укрыться от угрозы отказа и от уязвимости, которую ты ощущаешь, завязывая новые отношения". Другими словами, в случае с Фионой — на нет и суда нет, как-то так. Другой мой секс-терапевт, Майк Лусада, был поэтичен и одновременно практичен: "Это можно сравнить со сбором плодов, которые висят низко на ветке. Минимум усилий при потенциально существенной выгоде. А если тебя и отвергнут, ты вряд ли особо расстроишься, поскольку изначально не имел завышенных ожиданий".

В этом есть определенный смысл, но все же с этого начинать как-то неправильно. Я нацелился на победу. Составил список всех своих бывших — и понял, что их можно довольно просто разделить на группы в зависимости от того, как у нас все закончилось. Есть те, с кем мы разошлись полюбовно: просто "что-то не сложилось". А есть те, с кем все было не так гладко, с кем разрыв сопровождался ядом, подлостями и гадостями. Я зашел на фейсбук, чтобы проверить, кто сейчас не замужем, и отправил следующие сообщения.

1. **Луизе** — подруге подруги, которой я нравился больше, чем она мне: "В последнее время часто думаю о тебе".
2. **Мэри** — отношения с ней закончились спокойно, когда она решила переехать в другой город: "Мне очень нужно поговорить с тобой".
3. **Саре** — летнее увлечение, которое закончилось не очень хорошо, когда мне пришлось признаться в измене: "Ты сейчас в городе?"

Потом я, как говорят подростки в американских фильмах, "передернул". Если мне хоть кто-то ответит, я же не хочу выглядеть перевозбужденным и отчаявшимся от недостатка секса. Хотя именно таким я себя и ощущаю.

Реальный секс с фантазией

Луиза ответила через пару часов. У нас был роман всего несколько месяцев в прошлом году, и однажды мы, вернувшись из бара, занимались сексом на столе у нее на кухне, пока ее соседка почивала в соседней комнате. Она всегда любила секс и была готова на многое, но, когда мы начали проводить вместе слишком много времени, я почувствовал себя в клетке. Я сказал ей, что "пока не готов задумываться о серьезных отношениях", не ответил на пару ее звонков, и все закончилось.

Мы договорились пропустить стаканчик вечером в ближайшую пятницу в том же баре, после которого случился эпизод на кухонном столе. Интересно, помнит ли она? Думаю, да. На встрече мы обсуждали общих друзей, я с трудом вспоминал имена ее коллег, а спустя час или около того у нас стали заканчиваться темы для разговора. Я провожал ее домой через парк, и в какой-то момент мы оказались почти в полной темноте лицом к лицу. Я шагнул к ней для легкого объятия, наши тела соприкоснулись. Она поцеловала меня — или я ее, — а потом отстранилась и пожала плечами с улыбкой на лице.

Когда мы пришли к ней, она расстегнула мой ремень и встала передо мной на колени. Ощущения отличные, но продолжались недолго. Потом она расстегнула блузку, мы выключили свет и переместились на постель. Ну а после она сказала, что оставаться не стоит, так что я вызвал такси. Мы обнялись у порога (на этот раз почти не касаясь друг друга),

и было похоже, что она немного стыдится. Честно говоря, мне тоже было не по себе.

Следующим утром я рассказывал все как на духу своим спецам. “С такими женщинами всегда существует риск: они могут решить, что тебе нужно нечто большее, чем просто секс”, — сообщил Майк Лусада. Я принял его точку зрения. Мне самому казалось, что я сделал что-то неправильное, и я думал, что она чувствует то же самое. А вот сам секс можно описать как знакомый: мы придерживались обычного сценария: миссионерская позиция, доггистайл, потом она сверху — и даже выбрасывание презерватива в ванной вызвало четкое ощущение дежавю. Ведро с педалькой громко стукнуло крышкой о кафельную плитку на стене ровно так, как раньше. Я прям представил, как Луиза в спальне выражает свое неудовольствие.

И самое главное, секс оказался не таким хорошим, как я помнил. Вообще ничего общего со страстью, кипевшей на кухонном столе. Тогда было намного лучше. Консультирующий психолог Глен Уилсон сказал, что этого чувства разочарования стоило ожидать: “Психологически очень сложно помнить былой сексуальный опыт без прикрас. Этот фокус проделывают почти все мужчины, а мы, психологи, называем его “культивированием фантазий”. Негативные аспекты со временем забываются. Остается только общее воспоминание о сексуальном возбуждении, под которое придумываются различные детали, чтобы картинка стала идеальной”.

В теории, Луиза была неплохим кандидатом для моей затеи, но существовала опасность ввести ее в заблуждение или, что еще хуже, заново пережить процесс отдаления от нее. Она тоже понимала это. В общем, я решил оставить ее в покое.

ЭКС-ФАЙЛЫ

Вспомни, почему ты расстался со своей бывшей девушкой, и спланируй будущее воссоединение. Если тебе так уж хочется.

01 ОНА ПРОСТО УШЛА ОТ ТЕБЯ

"Ты никогда не был заинтересован в сохранении отношений", — говорит психотерапевт Джуди Кешет-Орр.

► **Твои действия** "Пусть вас сведет общий знакомый — чтобы как бы никто не был инициатором возобновления отношений".

02 ЕЙ ХОТЕЛОСЬ БОЛЬШЕГО

А ты не соответствовал. Теперь ты можешь убедить ее, что ты изменился.

► **Твои действия** Хочешь восстановить доверие? "Скажи, что за прошедшее время ты повзрослел. Серьезно", — советует психолог Пол Уилсон.

03 ВАС РАЗВЕЛИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

"Спроси себя, действительно ли дело было в обстоятельствах, а не в том, что ты сам воздвиг барьеры", — советует Кешет-Орр.

► **Твои действия** "Не ходи вокруг да около, будь с ней искренним", — говорит Глен Уилсон. Расскажи ей, чего ты хочешь, и она твоя.

04 ТЫ СОВЕРШИЛ ЧТО-ТО ГАДКОЕ

Это будет непросто, "но, если ты преодолеешь первое препятствие, то дальше будет легко", — говорит Уилсон.

► **Твои действия** "Здесь главное — честность. Никаких игр, только открытый диалог: поступил скверно, каюсь", — рекомендует Кешет-Орр.

Отношения без обязательств

В следующую среду я ждал Сару у ресторана. Мы не разговаривали с момента нашей размолвки более четырех лет назад, но сообщения, которыми мы обменялись за последние несколько дней, были довольно приятными. И, что важно, профессор Уилсон сказал, что именно на Саре мне следует сосредоточиться. "Скандал при расставании оставляет намного больше шансов на восстановление отношений, чем когда вы просто разошлись, как в море корабли, — обнадежил он. — Ведь когда вы успеваете перейти к дружеским отношениям, становится крайне трудно вернуть ту искру сексуального влечения, которая была между вами".

Я на автомате подаю ей стул. Как в старые добрые времена, она улыбается и падает на него. Мгновение спустя мы уже сравниваем наши взрослые жизни. Не могу сказать, что это моя любимая тема, но я разыгрываю интерес. Она была помолвлена, но у них не срослось. Мы заканчиваем ужин и расходимся без каких-либо обещаний увидеться вновь. Смс от нее: "Было Так здорово повидаться с тобой сегодня. Еще. Скоро". Сколько себя помню, она использовала заглавные буквы, чтобы подчеркнуть важность слов. Мой ответ: "Я тоже очень рад был увидеть Тебя". На следующий день я отправил ей письмо по электронке: "Прежде чем ты найдешь себе мужа, может, мы проведем выходные за городом вместе? Когда ты выйдешь замуж, это будет уже не очень уместно". Это моя последняя попытка.

Через две недели мы встретились у стойки гостиницы, для нас был забронирован номер с общей кроватью. Мы снова играли наши старые роли, но меня совершенно сбило с толку, когда после секса она вдруг заплакала. Сара сказала, что все происходящее напомнило ей о ее молодости и о том, насколько счастливее она была тогда. Ну хоть не врала. Но в этот момент я тоже почувствовал, что в молодости было повеселее.

И все же мы продолжили заниматься отличным сексом и убили на это дело все выходные. Потом мы разделили счет пополам и договорились, что никто никому ничего не должен.

Осадочек остался

Что в итоге? У меня осталось легкое ощущение, что меня обманули. Но не Сара конкретно и не Луиза, а вообще вся эта история. Да, мне удалось заняться сексом с двумя из моих бывших подруг, но этот секс как-то не дотягивает до того великолепия, которое я так тщательно вспоминал. Я думал, что перерыв в общении должен усилить удовольствие. Но реальность секса с бывшими партнершами заключается в том, что они стали бывшими по определенной причине. И каким бы ни было расставание, повторный секс будет другим. "Все верно: секс не так хорош, как твои воспоминания о нем, — сказал мне профессор Уилсон. — И одна из причин очевидна: вы оба стали старше".

Если ты готов иметь дело с постаревшей подругой, разжигание старого пламени может сработать. Но оно будет скорее напоминать о прошлом, а не гореть с прежней силой. Кроме потухших красок, есть и другие опасности. Так, твоя бывшая может вдруг оказаться бывшей бывшей — то есть уже совсем другой, не такой, как раньше. И отношений совсем без обязательств не получится — надо ведь узнать хоть что-то о партнерше. Да, это лучше, чем полный новый набор. Но...

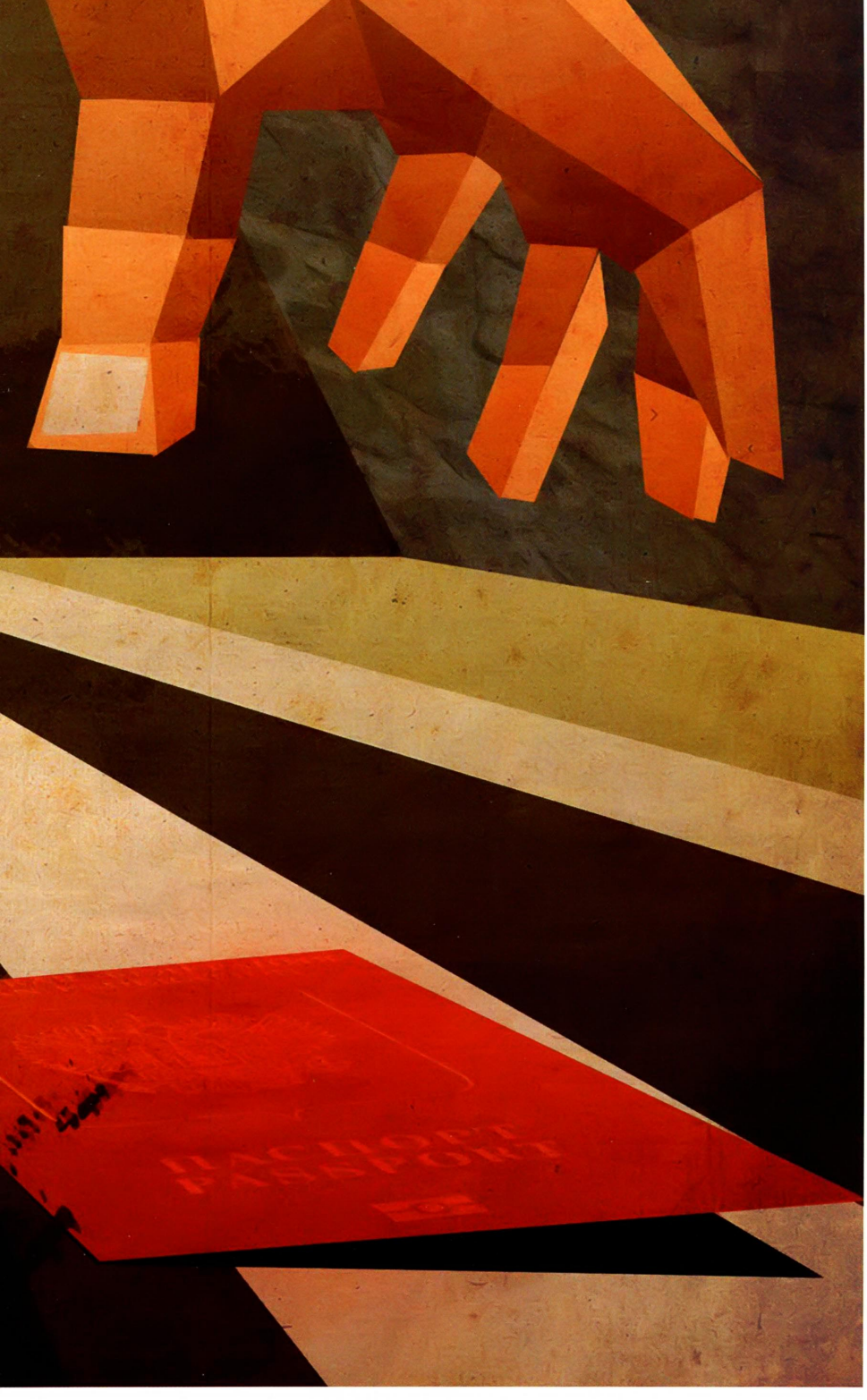
Я снова вспомнил Фиону с помпоном, и на этот раз попытался увидеть всю картину без прикрас. Тот вечер был десять лет назад, но в моей памяти она не постарела ни на день. Она существует в том конкретном моменте в моей старой спальне в общежитии. И если она все-таки ответит мне... я, наверное, оставлю ее там. ■

ЗНАНИЕ

КРЕДИТ НЕДОВЕРИЯ

История о том, как наш корреспондент потерял паспорт, а какие-то нехорошие люди с его помощью заметно улучшили свое материальное положение.

ТЕКСТ: ИГОРЬ СОКОЛОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНА ЧЕТВЕРТУХИНА



ЭКСПЕРТЫ

Александр Карпов

ЭКС-ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВЛЕНИЯ КБ "СИСТЕМА"

Ярослав Данилов

ЭКОНОМИСТ

ЧТО ДЕЛАЕТ НОРМАЛЬНЫЙ МУЖИК, когда на горизонте начинает маячить какая-то административная проблема? Правильно, говорит себе: "Ничего, как-нибудь пронесет", — и продолжает жить прежней жизнью. По крайней мере, я поступил именно так.

Неделя (наверное, а может, и больше) на то, чтобы обнаружить сам факт пропажи паспорта. Неделя на вялые поиски, неделя на клятвенные обещания самому себе перед сном ("Завтра обязательно напишу заявление!"). Потом пара недель предновогодней суеты, две недели каникул и еще неделя на то, чтобы открыть глаза. Плюс-минус еще пара недель. В общем, в полицию я пошел только месяца через три. Что, конечно, не делает чести моей сообразительности: все это время я общался со знакомой знакомых, на чей паспорт взяли кредитов примерно на миллион. Ей был запрещен выезд из страны, а в банки, к адвокатам и в суд она ходила, как в булочную. Но разве такое может случиться со мной?

Вернувшись из полиции, я обнаружил в почтовом ящике письмо из банка (назовем его "Банк А"): у меня, оказывается, трехмесячная задолженность по кредиту, которую надо срочно погасить. Дальше следовал стандартный набор угроз: настучим на вас в бюро кредитных историй; ограничим выезд из страны; примем для погашения задолженности все предусмотренные законом меры, "включая самые жесткие" (!!!). В панике позвонил в банк, но там меня встретили успокаивающе любезно: милая дама порекомендовала приехать в отделение с паспортом и подать претензию на то, что по моим документами был взят мошеннический кредит. "У вас еще нет паспорта? Подайте претензию прямо сейчас, устно. Через неделю получите вердикт".

Совесть была убаюкана общением с любезной, вновь потянулись беззаботные дни —

Комментарий экспертов

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОТЕРЯЛ ПАСПОРТ:

1. Немедленно заявить об этом в полицию. Промедлишь — не только соблазнишь жуликов на разные гнусности с твоим документом, но и вынудишь органы применить к тебе статью 19.15 КоАП: проживание гражданина без документа, удостоверяющего личность. Штраф — до 5000 рублей.

2. Бывает, полицейские предлагают написать заявление об утере паспорта, даже если ты точно знаешь, что его украли, — так им мороки меньше. Решай сам, учитывая, что даже по заявлению о краже твой документ, скорее всего, не найдут, а ходить давать показания тебе придется. Главное: по закону в любом случае ты имеешь право оформлять новый паспорт сразу, как подал заявление в полицию и получил талон-уведомление о принятии этого заявления. Старая схема, когда в случае кражи тебе приходилось месяц ждать результатов расследования и ходить со справкой, больше не действует.

3. Получить паспорт ты можешь в любом отделении ФМС России (но если это не отделение по месту регистрации, оформление бумаг может затянуться — до 2 месяцев вместо обычных 10–14 дней). Список необходимых документов и бланки квитанций найдешь на сайтах региональных ФМС (например, в Москве это fmsmoscow.ru).

лишь перед сном я теперь время от времени размышлял о том, как буду прятаться от кредиторов в тайге или торговать собственными почками. Через неделю из "Банка А" пришло смс о том, что устная претензия по поводу мошеннического кредита отклонена. Приближался мой день рождения.

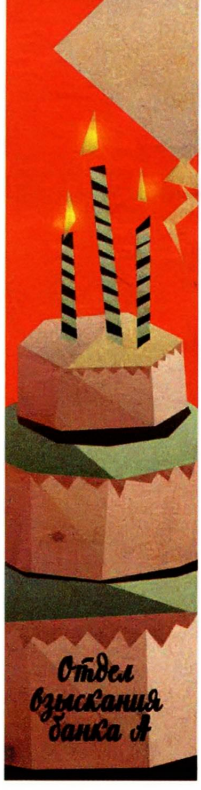
7 марта я проснулся в 7 утра от звонка с незнакомого номера. Природное тщеславие заставило расплыться в улыбке: "Вот, я их не знаю, а они меня — помнят, поздравляют".

– Соколов? Отдел взыскания "Банка А"! Вы что, проблем хотите? У вас есть неделя, чтобы погасить долг! Хотите с полицией разбираться, в суде разбираться? Хотите, чтоб мы ваше имущество арестовали? — решила не размениваться по мелочам незнакомая мне дама.

Мои сонные попытки оправдаться и призывы не хамить были проигнорированы. Выдав еще порцию угроз, дама отключилась. Спустя пару часов раздался новый звонок, на сей раз это был мужчина. И вновь мои призывы к спокойствию, вежливости и разуму ухнули в пустоту. Ничего я им не докажу, никого мои претензии не волнуют, я могу идти хоть в суд, хоть прямо в Кремль — все равно они с меня снимут все до копейки. Малоприятная беседа. Я записал номер как "Не брать!!", но в последующие дни "Банк А" перезванивал еще с трех номеров: моя телефонная книжка пополнилась записями "Злая баба из банка", "Небрать2" и "Нет!!!". Угрозы поступали порциями — 3-4 вызова утром (часов в семь), 3-4 в обед, затем около 17:00 и 20:00. Много эмоций, крика и угроз. В конце концов я вообще перестал отвечать любым незнакомым номерам.

Спустя 10 дней я, наконец, получил новый паспорт и отправился в ближайшее отделение "Банка А". Тут меня определили в лапы к полной противоположности Злой Бабы. Упитанный мужчина по имени Михаил, лет тридцати, в рубашке и галстуке, действовал, как хорошо отлаженный автомат. Алгоритм работы Михаила:

- расспросить, как, когда и при каких обстоятельствах клиент потерял паспорт;
- потребовать у клиента новый паспорт, талон о принятии заявления в полицию и копию самого заявления;
- взять у клиента образцы почерка (я написал свою фамилию-имя и 20 раз расписался на чистом листе бумаги), чтобы сличить с подписью на мошенническом кредитном договоре;
- многократно извиниться за Злую Бабу ("Она просто выполняет свою работу"), пообещать, что звонки прекратятся;
- выдать клиенту копии мошеннических документов по кредиту.



Комментарий экспертов

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НА ТВОЙ ПАСПОРТ ВЗЯЛИ КРЕДИТ

1. Как можно раньше заявить в полицию о потерянном паспорте. Такое заявление, поданное раньше, чем был взят кредит, — самое надежное алиби. Но стопроцентной гарантии от неприятностей оно все равно не дает. Никакой единой, доступной и полиции, и банкам базы данных по утерянным документам нет. Известны случаи, когда кредиты по украденным паспортам выдавали спустя месяцы после того, как потерпевший получал новый документ.

2. Подать в банк претензию о мошенническом кредите. Единой схемы, по которой следует оформлять такие претензии, нет — у каждого банка своя процедура.

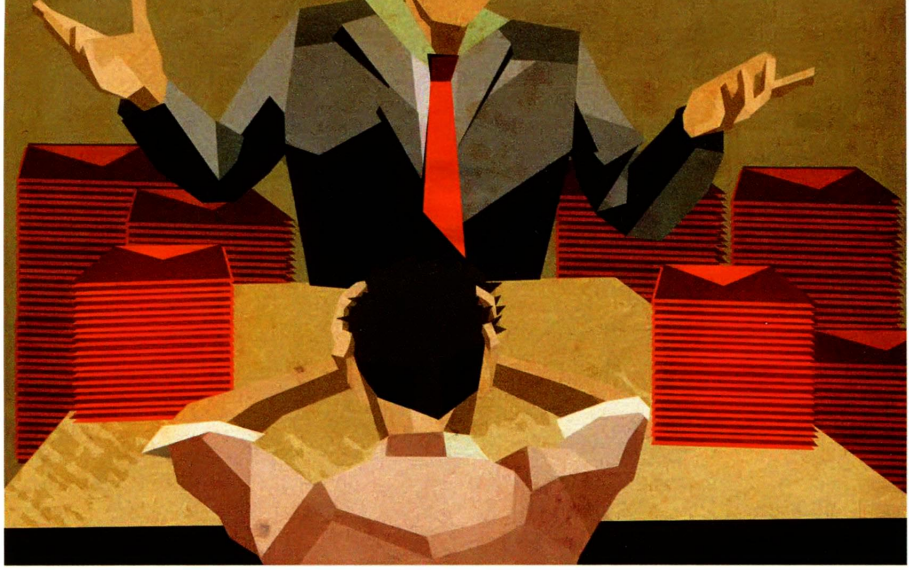
ЭТИХ КОПИЙ Я ОЧЕНЬ ЖДАЛ — боялся, что мошенник каким-то образом умудрился взять кредит безо всяких манипуляций с паспортом и филигранно подделав мой почерк. Вкупе с тем, что заявление об утере паспорта я подал позже, чем был взят кредит, такой поворот событий обеспечил бы мне серьезные проблемы. К счастью, в паспорт была вклеена какая-то хмурая физиономия с монобровью. Анкета сообщала, что Соколов Игорь работает завскладом на Черкизовском мясоперерабатывающем комбинате и просит (корявыми детскими буквами) выдать ему 100 000 рублей потребительского кредита на два года. Я обрадовался.

Еще больше я обрадовался, когда звонки действительно прекратились и пришла смска: моя претензия принята и будет рассмотрена в 45-дневный срок. Но про то, чтобы остановить паровой каток "Почты России", никто не договаривался. И я начал получать письма. Сначала о том, что моя задолженность растет. Затем о том, что "Банк А" разозлился не на шутку, разрывает наш с ним договор и требует в трехдневный срок выплатить всю, с учетом пеней и штрафов, сумму — 118 731 рубль 51 копейку. Третье письмо было уже от коллекторов: они сообщали, что приедут по адресу моей прописки (где на самом деле живут только мои родители) и опишут имущество. А если я не буду зайкой, то мои (родительские) шкафы, сервиз и холодильник уйдут с молотка.

Тут уж я не выдержал и отправился в органы. Полицейский, фамильярно перейдя на "ты", подтвердил: меня берут "на пушку", ничего описывать коллекторы не имеют права, на письма обращать внимания не нужно — и вообще, не волнуйся, Соколов, твоя полиция тебя бережет. А пока все, иди себе.

Я и пошел, по ходу прогулки получив от "Банка А" новое смс: "Вы обещали до конца недели заплатить долг 42 000 рублей". Такое же смс вечером, следующим утром и так далее. Почему до конца недели? Почему 42 000? Почему требования оплатить долг в трехдневный срок они отправляют по почте, когда пеший гонец добрался бы быстрее? Кипя возмущением, я заявился уже в сам банк.

– Каждый человек, берущий кредит, обязан указать в анкете контакт доверенного лица. Видимо, коллеги из отдела взыскания позвонили по этому телефону, и друг мошенника обещал выплатить вот такую сумму. Не обращайте внимания, — хладнокровно парировал мои возмущенные вопли нарядный сотрудник в фиолетовом галстуке.



На все остальные вопросы мужчина отвечал советско-магазинным: "А это не я вам звоню и не я вам смски отправляю, вас много, и отделов в банке много, как за всем уследить, а кредит вам не я выдавал, и ничего я поделать не могу — терпите, пока вашу претензию не рассмотрят".

Наглость, как известно, обезоруживает, поэтому я просто молча уставился на нарядного мужчину и тяжело сопел. Дошло бы до драки, но собравшийся вокруг нас консилиум сотрудников продолжал суетиться, куда-то звонить, и пару секунд спустя выяснилось, что мою претензию удовлетворили, кредит списали и больше ко мне вопросов нет. Вечером в почтовом ящике я обнаружил еще одну угрозу описать мое имущество — с наслаждением порвал его в клочки.

Впрочем, одними разборками с банком дело не закончилось. По факту этого мошенничества, разумеется, возбудили уголовное дело, и мне пришлось давать показания по месту совершения преступления — в отделении полиции подмосковного городка с говорящим названием Панки (это ровно в двух часах езды от моего дома). С заданной преступником загадкой не справились бы Холмс, Пуаро и Мегрэ вместе взятые. "Неустановленное лицо в неустановленном месте неустановленным способом овладело паспортом гражданина Соколова И.В. и осуществило мошеннические действия в отношении "Банка А", нанеся ему крупный ущерб", — что-то вроде этого было написано в протоколе. Документ был составлен следователем по шаблону — изменились только имена и даты, а вместо романтической фразы "мошенническим образом приобрел холодильник" появилась прозаическая "получил кредит мошенническим способом".

Что-то мне подсказывает, что фальшивого Соколова так и не нашли. А на выходе из полиции я получил смс: "Только у нас, в "Банке А"! Специальные предложения по кредиту! Спешите!" Хорошо, я подумаю. ■

Комментарий экспертов

КАК ОТБИВАТЬСЯ ОТ БАНКОВ

1. "В случае более чем трехмесячной просрочки платежей банки охотно сотрудничают с коллекторами. Те либо выкупают долг у банка, либо помогают банку выбивать деньги из должника. Но все действия по взысканию задолженности регламентированы законом "О потребительском кредите (займе)", вступившем в силу летом 2014 года", — говорит Александр Карпов.

2. "Закон запрещает беспокоить должника с 22 до 8 часов в будние дни и с 20 до 9 часов в выходные и праздничные. Запрещены любые меры прямого воздействия со стороны кредитора и коллекторов (даже орать и угрожать нельзя). Принудительно взимать часть зарплаты, запрещать поездки за границу и арестовывать имущество можно только по решению суда, но для этого банк еще должен подать иск и выиграть дело. А при любых нарушениях закона со стороны банка гражданин может и должен сообщить в полицию, прокуратуру и Роспотребнадзор", — говорит Ярослав Данилов.

Кому я должен

Почему "Банк А" с такой легкостью выдал кредит фальшивому Соколову и простил Соколову настоящему? Дело в невероятных объемах потребительского кредитования. Скажем, в 2012 году кредитов было выдано на 32 триллиона рублей, из них мошенникам — на 67 миллиардов, то есть всего около 0,2%. Потери банков от таких вот фальшивых соколовых ничтожны. "Рынок кредитования все тучные годы рос сумасшедшими темпами, а качество работы с клиентами ухудшалось. От подробного анализа платежеспособности каждого клиента перешли к скоринговым системам, которые автоматически рассчитывают риск невозврата экспресс-кредита на основе статистических данных. Работают с этими системами неквалифицированные сотрудники за низкую зарплату, задача которых — любыми силами выполнить назначенный центральным офисом план по выдаче кредитов. Соответственно, было много профессиональных ошибок и бездумного автоматизма. Впрочем, нынешний кризис должен изменить эту ситуацию. Уже сейчас банки повышают требования и к клиентам, и к сотрудникам, совершенствуют критерии оценки кредитоспособности потенциальных заемщиков", — говорит Александр Карпов. Опасаться, что на твое имя купят пару квартир, не стоит (для получения ипотечного кредита нужно внести первый взнос порядка 20% стоимости недвижимости, предоставить большое число документов и предъявить поручителей). А в отношении потребительских кредитов будет действовать простое правило: чем большую сумму взял на твое имя мошенник, тем дольше банк будет сопротивляться. В крайнем случае дело может дойти до суда. И тут, чем быстрее ты действовал и чем аккуратнее собирал все сопутствующие процессу документы, тем больше у тебя шансов выйти сухим из воды.

СТАНЬ ГЕРОЕМ MEN'S HEALTH

КОНКУРС В САМОМ РАЗГАРЕ! ТОРОПИСЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

Выдающиеся спортсмены, легендарные музыканты, гениальные актеры и прочие знаменитости — всех этих ослепительных персонажей ты каждый месяц видишь на обложке Men's Health, покупая свой любимый журнал или скачивая его электронную версию. Но не пора ли сделать перерыв в этой ярмарке тщеславия? Вот и мы думаем, что пора. Поэтому редакция Men's Health снова решила украсить обложку одного из номеров человеком, благодаря которому мы не устаем делать наш журнал вот уже 18-й год — то есть тобой. Но для того, чтобы стать Героем MH и попасть на обложку, ты должен доказать и нам, и читателям, что достоин этого высокого звания как никто другой.

КОНКУРС ПРОХОДИТ С 14 АПРЕЛЯ ПО 31 ИЮЛЯ НА MHEALTH.RU И СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЭТАПОВ:

ЭТАП 1 — РАССКАЖИ О СЕБЕ

В жизни любого парня есть события, которые повлияли на его становление как мужчины, сформировали жизненную позицию и взгляды, подтолкнули к занятиям спортом. Расскажи минимум о 3 из них, используя специальный таймлайн, к которому кроме текста ты можешь загрузить и фотографии, если тебе захочется проиллюстрировать свои истории.

ЭТАП 2 — ПОКАЖИ СЕБЯ

Все герои обложек Men's Health могут похвастаться великолепной физической формой — а ты готов доказать, что можешь встать с ними в один ряд? Сделать это ты можешь двумя способами:

- Снять и прислать нам на адрес editor@mhealth.ru видеоролик, в котором ты демонстрируешь свою силу и форму любыми способами. Важный момент: ролик не должен длиться более 30 секунд. Тема письма: "Видео для конкурса "Герой MH".
- Прислать на адрес editor@mhealth.ru не менее 5 своих фотографий хорошего качества, по которым мы сможем оценить рельефность твоих мышц. Тема письма: "Фото для конкурса "Герой MH". **И на видео, и на фото ты должен быть обнажен до пояса.**

ЭТАП 3 — ПОСТАВЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО

На заключительном этапе тебе предстоит призвать на помощь всю свою фантазию, находчивость и чувство юмора. Размести в макете обложки Men's Health свою фотографию и придумай заголовки гипотетических материалов номера, целиком посвященного твоей персоне. Чем интереснее будет ход твоих мыслей, тем больше у тебя шансов на победу. За образец можешь взять обложку любого номера нашего журнала.

С 1 по 31 августа редакция Men's Health выберет победителя, имя которого будет объявлено 1 сентября. Тогда же мы сообщим, какой именно номер украсит собой победитель конкурса. Заходи на MHealth.ru/hero, следи за ходом конкурса и участвуй! Удачи!

ХОББИ: ТУДА И ОБРАТНО

Забудь про полуденный сон в шезлонге. Вот тебе 12 идей, как провести энергичное лето: места в разных концах нашей (и не только) страны, где хорошо пожить в палатке, побродить с рюкзаком и, может даже, прокатиться по реке на байдарке. Никакого услужливого персонала, здесь ты будешь полагаться только на свои силы и советы МН.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

ЭКСПЕРТЫ

Михаил Ярин

РАЗРАБОТЧИК ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА, СОЗДАТЕЛЬ СООБЩЕСТВА TRAINING ROUTE OUTDOOR LIFE SKILLS SCHOOL

Максим Богатырев

МАСТЕР СПОРТА ПО ГОРНОМУ ТУРИЗМУ, КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА ПО АЛЬПИНИЗМУ

Марлен Зиядинов

ИНСТРУКТОР ПО РАФТИНГУ

ЧАСТЬ I

КРАСИВО СТОИМ

Расположиться в палатке на берегу водоема и на пару недель забыть о большом мире — это самый ленивый из видов активного отдыха. Но лениться ты не будешь. Мы специально выбрали точки, где ты сможешь удачно забросить удочку, погрузиться с аквалангом или слететь с горы на параплане.

1 Поселок Лесное

ГДЕ: КУРШСКАЯ КОСА, КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

КООРДИНАТЫ: Ш. 55.012575, Д. 20.609225

С КЕМ ЕХАТЬ: С ПОДРУГОЙ

ЧТО ТАМ Сними свое роуд-муви — если ты живешь в Центральной России, отправляйся на Куршскую косу на автомобиле. Останавливаясь на ночлег в маленьких городках Латвии и Литвы (готовь многократный "шенген"!), до уходящей в Балтийское море 98-километровой стрелы ты доберешься за 2-3 дня. Половина косы принадлежит России — вот на этой территории, неподалеку от поселка Лесной, мы и рекомендуем тебе расположиться. Кемпинг — неподалеку от пляжа и на правильном отдалении от курортного поселка. Надоест еда с костра — сможешь отправиться перекусить в ресторан.

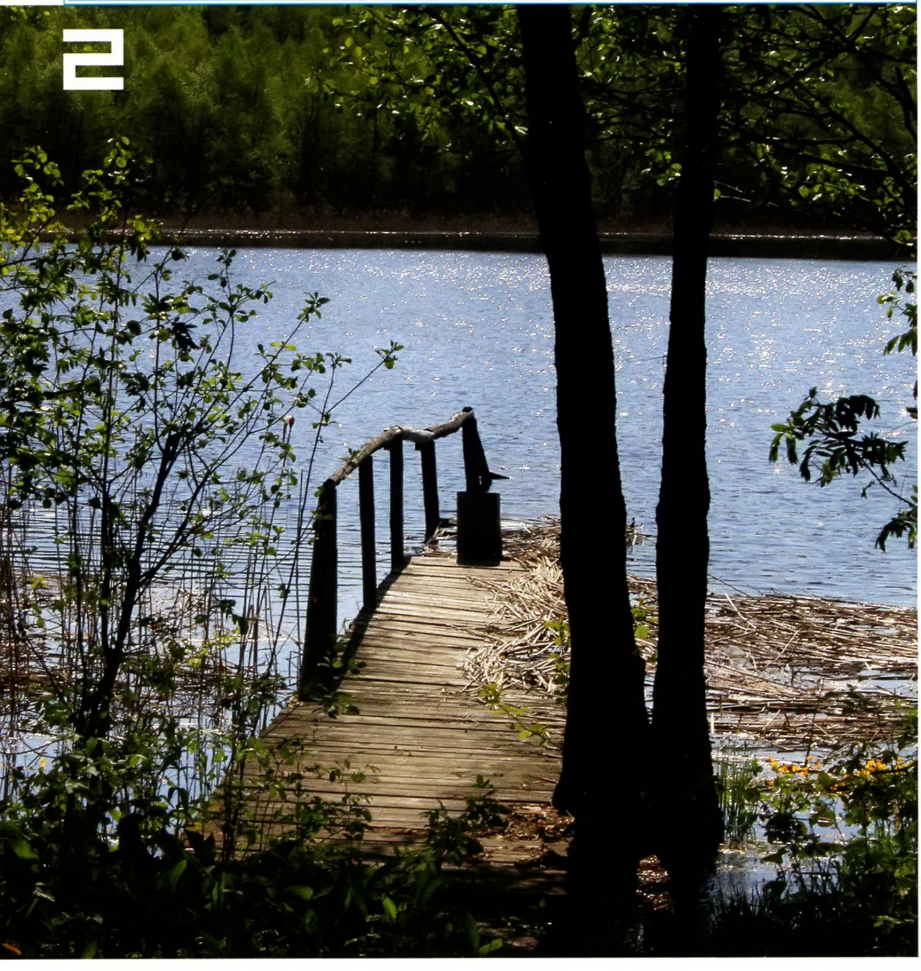
ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ Гулять, гулять и гулять по песчаным дюнам (они тут — до 60 метров высотой), собирать (в разрешенных местах) грибы, дышать воздухом с ароматом сосен. Нагуляешься — можно арендовать моторную лодку с водителем и поехать на морскую рыбалку, здесь хорошо идет треска и камбала.

ПОДРОБНОСТИ Национальный парк "Куршская коса" (park-kosa.ru), кемпинг "Лесной" (camprus.ru)

Кемпинг у озера Озерявки

ГДЕ: СЕБЕЖСКИЙ РАЙОН, ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, 200 КМ ОТ ПСКОВА
КООРДИНАТЫ: Ш.56.199436, Д. 28.477358
С КЕМ ЕХАТЬ: С ЖЕНОЙ И ДЕТЬМИ

ЧТО ТАМ Уединенное, тихое и чистое место, до которого довольно просто добраться из любой точки Центральной России. Вокруг — национальный парк "Себежский", сосновый лес растет по берегам озер. В кемпинге оборудованы скромные стоянки: на одну машину полагается стол, скамейка, навес и мостки. Когда вернешься в город, сообщи друзьям, что жил ты не просто у озера — это, между прочим, важный узел средневекового водного пути "Из варяг в греки".
ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ Купаться (дно песчаное), утром бегать по хвойному лесу (оцени местный воздух), удить рыбу (щука, плотва, лещ, угорь), собирать ягоды (в июле созревает брусника). А еще ходить в баню, которая стоит у воды на ближайшей турбазе, — это буквально десять минут пешком.
ПОДРОБНОСТИ Национальный парк "Себежский"(seb-park.ru)



УСЛУГИ БЫТА

Рюкзак

70–80 литров — рюкзак такого объема тебе нужен для похода, который продлится около недели. Самое важное правило при укладке рюкзака: "Бери с собой не то, что нужно, а то, без чего нельзя обойтись".

Палатка

Чтобы было комфортно, бери трехместную палатку, если планируешь ночевать вдвоем, и двухместную, если в путь отправляешься один. Проследи за тем, чтобы твое жилище не весило больше 3 килограмм (для двухместной палатки).

Спальный мешок

Для лета купи мешок с температурой комфорта минус 7–10 (Bask, Columbia, Marmot). Выбирай пуховый мешок, если планируешь ходить в походы не один год: синтетические мешки весят больше и греют хуже. Но у пухового свои недостатки — он очень чувствителен к влаге (хранить его нужно будет в гермомешке) и стоит больше.

3 Чивыркуйский залив

ГДЕ: ОЗЕРО БАЙКАЛ, ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
КООРДИНАТЫ: Ш.53.668475, Д. 109.012235
С КЕМ ЕХАТЬ: В СУРОВОЙ МУЖСКОЙ КОМПАНИИ

ЧТО ТАМ Согласись, хоть раз в жизни тебе нужно искупаться в самом глубоком (до 1642 м) и одном из самых больших озер планеты (31 772 кв. км — почти как Бельгия). Жену и детей лучше отправь в Турцию, а сам отправляйся с проверенной мужской компанией в долгий путь: от Иркутска до места, где вы поставите палатку, — около 600 км. Летом вода здесь не столь прозрачна, как зимой, зато в Чивыркуйском заливе к июлю она прогревается до рекордных для Байкала +23.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В Байкале водится 55 видов рыб, причем 27 из них ты не встретишь больше нигде. А в Чивыркуйском заливе запрещен промышленный отлов, так что в местных водах развелось невероятное количество хариуса, сига, налима, омуля, щуки. Лови с берега, а лучше — уходи с ружьем под воду.
ПОДРОБНОСТИ Забайкальский национальный парк (zapovednoe-podlemorye.ru), "Дайвинг на Байкале" (baikaldiving.ru)

ГДЕ РАЗБИТЬ ЛАГЕРЬ

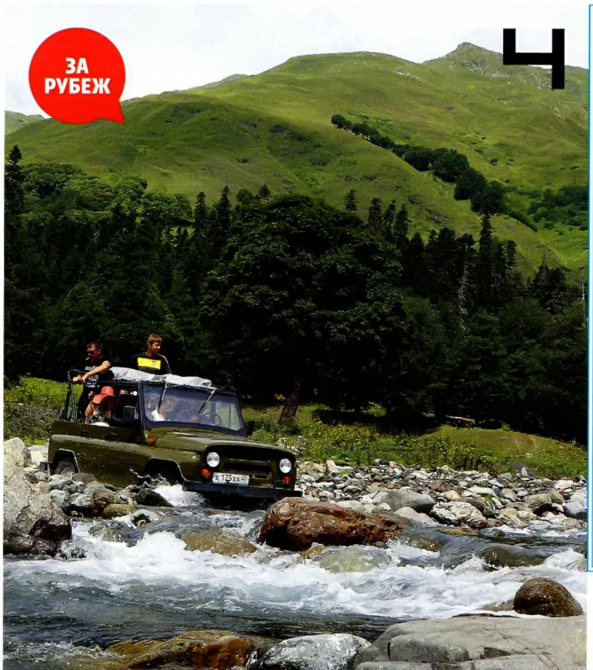
Ставить палатки в России можно практически всюду — кроме разве что территорий, которые принадлежат государственным организациям или являются частной собственностью (внимательно смотри знаки и надписи по пути). Также тебе не дадут отдохнуть дикарем в заповедниках, а в национальных парках ты сможешь разбить лагерь только в специально отведенных для туристов местах — о них нужно узнавать в администрации парка (от года к году расположение таких мест может меняться).

ЗА РУБЕЖ

4 Село Лидзава (Лдзаа)

ГДЕ: ГАГРСКИЙ РАЙОН АБХАЗИИ
КООРДИНАТЫ: Ш.43.173986, Д. 40.385800
С КЕМ ЕХАТЬ: С ПОДРУГОЙ, ЖЕНОЙ, ДЕТЬМИ И СУРОВЫМИ ДРУЗЬЯМИ

ЧТО ТАМ Это небольшая и не страшная, но все же авантюра, ведь Абхазия — спорная территория и частично признанное государство. У этого статуса есть и свои плюсы: промышленность здесь не работает уже третий десяток лет, море чистое, а палатку можно поставить хоть прямо на берегу Пицундской бухты. Пройти границу довольно просто, потребуется 40 минут времени и российский паспорт.
ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ Добывать на ужин мидии, ловить в горных реках форель, взять курс парапланеризма, кататься на лошадях, гулять по реликтовым рощам (к твоим услугам — пицундские сосны, колхидский самшит и даже земляничное дерево) и альпийским лугам.
ПОДРОБНОСТИ Официальный туристический сайт Абхазии (abkhazia.travel)



ЧАСТЬ II

КУДА ТЫ ЗАБРАЛСЯ

Если в отпуске для тебя главное — перемена мест, выбирай трекинг, пешие походы по пересеченной местности. В сущности, это и есть самый мужской вид активного отдыха: ты идешь по горам и долинам, преодолеваешь трудности, спишь в палатке, а главное — у тебя всегда есть цель, та самая точка на карте, до которой нужно дойти во что бы то ни стало. Важный момент: самые интересные маршруты пролегают в горной и малонаселенной местности, куда не стоит отправляться одному и без опыта. Поэтому найми гидов или купи тур у операторов пешего туризма, следуя нашим рекомендациям.

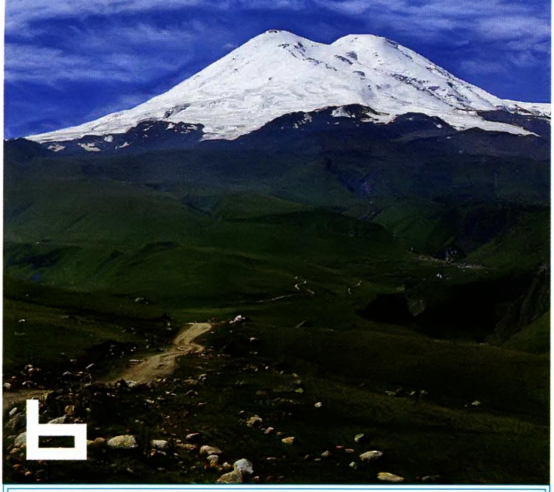
5 Через Главный Кавказский хребет

ЦЕЛЬ: ПЕРЕСЕЧЬ ГОРНУЮ ЦЕПЬ, КОТОРАЯ РАЗДЕЛЯЕТ КАВКАЗ НА ДВЕ ЧАСТИ

МАРШРУТ: ОТ ПЛАТО ЛАГО-НАКИ (РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ) ДО СЕЛА СОЛОХАУЛ (ЛАЗАРЕВСКИЙ РАЙОН СОЧИ). ОКОЛО 80 КМ, 7 ДНЕЙ

ЧТО ТАМ Вокруг тебя будет кардинально меняться природа; на старте увидишь хвойные леса, потом снега плато Лаго-Наки и ледники на горе Фишт (тут ты поднимешься на высоту около трех километров), а финишируешь в 33 километрах от моря. Всего час на автобусе — и ты среди среди пальм.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ svastour.ru, vpoxod.ru, green-travel.biz



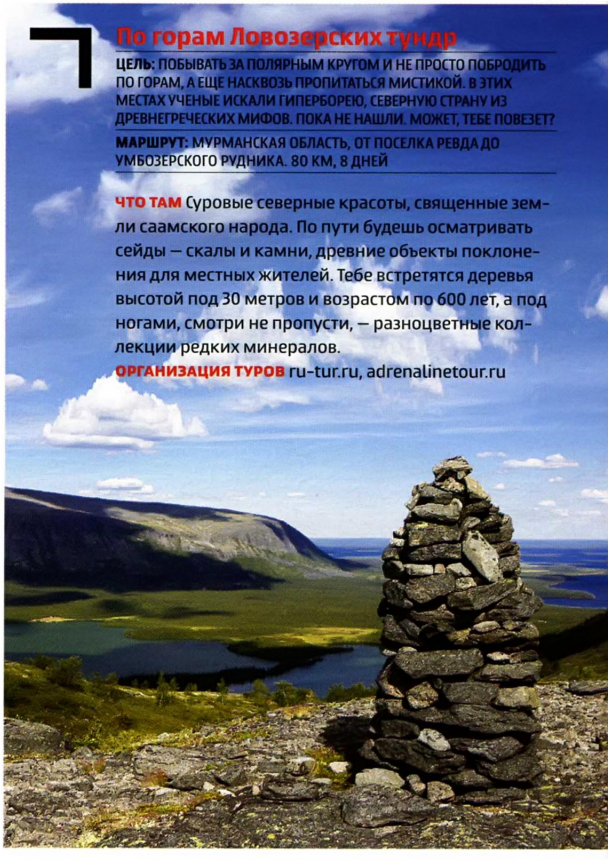
Вокруг Эльбруса

ЦЕЛЬ: ОСМОТРЕТЬ СО ВСЕХ СТОРОН САМУЮ ВЫСОКУЮ (5642 М) ГОРУ РОССИИ

МАРШРУТ: КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ, ИЗ АУЛА ТЕРСКОЛ ДО ВЕРХНЕГО БАКСАНА. 70 КМ, 11 ДНЕЙ (ВКЛЮЧАЯ РЕЗЕРВНЫЙ ДЕНЬ НА НЕПОГОДУ И ДЕНЬ ОТДЫХА)

ЧТО ТАМ Маршрут начинается на южных склонах Эльбруса — ты идешь вокруг главной вершины Кавказа по часовой стрелке. Ты преодолеешь пять перевалов и несколько ледников, будешь пить воду из чистых и холодных озер, пинать ногами черно-коричневые вулканические бомбы, оставленные последним извержением Эльбруса (а было оно в 50 году н.э. ± 50 лет). Максимальная высота на которую придется подняться, — 4000 метров.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ extremegroup.ru, kuluarpohod.com



По горам Ловозерских тундр

ЦЕЛЬ: ПОБЫВАТЬ ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ И НЕ ПРОСТО ПОБРОДИТЬ ПО ГОРАМ, А ЕЩЕ НАСКВОЗЬ ПРОПИТАТЬСЯ МИСТИКОЙ. В ЭТИХ МЕСТАХ УЧЕНЫЕ ИСКАЛИ ГИПЕРБОРЕЮ, СЕВЕРНУЮ СТРАНУ ИЗ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ МИФОВ. ПОКА НЕ НАШЛИ. МОЖЕТ, ТЕБЕ ПОВЕЗЕТ?

МАРШРУТ: МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ, ОТ ПОСЕЛКА РЕВДА ДО УМБОЗЕРСКОГО РУДНИКА. 80 КМ, 8 ДНЕЙ

ЧТО ТАМ Суровые северные красоты, священные земли саамского народа. По пути будешь осматривать сейды — скалы и камни, древние объекты поклонения для местных жителей. Тебе встретятся деревья высотой под 30 метров и возрастом по 600 лет, а под ногами, смотри не пропусти, — разноцветные коллекции редких минералов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ ru-tur.ru, adrenalinetour.ru

НУЖНЫЕ ВЕЩИ

Без них тебе не обойтись в любом походе, неважно, отправился ты в горы или решил поплыть по реке.

1

НОЖ

Рекомендуем т.н. "мультитул" — перочинный нож с дополнительными инструментами (пассатижами, шилом, отверткой и ножницами), отлично зарекомендовали себя вещи от Victorinox. А вместо топора захвати складную пилу (например, Bahco Laplander).

2

ФОНАРЬ

Удобнее всего — налобный, с разными режимами (ближнего света, движения, сигнальным), проверенный производитель — Petzl. Важно, чтобы он работал как от аккумуляторов, так и от обычных батареек. Запасных батареек возьми побольше и храни в герметичных контейнерах.

3

ЗАЖИГАЛКА

С навороченными устройствами (которые по утверждениям производителей горят и на ветру, и высоко в горах) лучше не экспериментировать. Многие из них благополучно перестают работать на большой высоте, на ветру и в горах. Самый надежный вариант — обычные Cricket.

4

ГАЗОВАЯ ГОРЕЛКА

Хорошие устройства делают компании Kovea и Jetboil. Перевозить газовые баллоны на самолетах запрещено, поэтому продумай, где ты на месте купишь топливо. Оптимальный размер балона — 230 грамм: его хватает, чтобы пять дней готовить пищу два раза в день на одного человека.

5

ЭНЕРГИЯ

Тебе понадобится аккумулятор (от 4200 mAh) с солнечной батареей. Выбирай модель, которую можно закрепить на рюкзаке (мы рекомендуем Goal Zero). 7 часов зарядки (лучшее время — с 10:00 до 17:00) хватает, чтобы полностью заполнить батарею твоего смартфона три раза.

По Северному Уралу

ЦЕЛЬ: СМОТАТЬСЯ НА ВЫХОДНЫЕ, УКРЕПИТЬ ТЕЛО И НАСНИМАТЬ КУЧУ КРАСИВЫХ ФОТО

МАРШРУТ: ЗАПОВЕДНИК "ВИШЕРСКИЙ", ПЕРМСКИЙ КРАЙ, ГОРОД КРАСНОВИШЕРСК — ХРЕБЕТ ЧУВАЛ — КРАСНОВИШЕРСК. 2–3 ДНЯ, 25 КИЛОМЕТРОВ.

ЧТО ТАМ Два часа самолетом из Москвы, и вот ты уже среди Уральских гор, альпийских лугов и непролазной тайги. Здесь ты можешь повстречать орлана-белохвоста и серого сорокопута, бабочку Аполлона и сапсана — самое быстрое существо на планете Земля (до 322 км/ч в пикирующем полете). Это все — участники скорбной Красной книги России, и, возможно, для тебя это единственная в жизни возможность взглянуть на них в естественной среде обитания. А для самых упорных любителей животных рядом с кордоном "Лыпья" оборудованы вышки, с которых можно наблюдать лосей, медведей, соболей и куниц.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ extrim-club.com, nordural.ru

СОВЕТ БЫВАЛОГО: ЗАМОЧИ НОГИ

Максим Богатырев:

"Сухие ноги в походе — не самоцель. Если ты, например, часто пересекаешь горные ручьи и реки, то как бы ни старался прыгать с камня на камень, все равно намокнешь. Лучше не тратить силы, не рисковать оступиться и подвернуть ногу. В жаркую погоду смело ступай прямо по воде. А вечером, если ноги еще не высохли, — вытягивай их поближе к пламени и суши обувь на себе. Я видел бесчисленное количество сгоревших ботинок, которые хозяева до этого развешивали у огня. А в чем ты пойдешь дальше, если так же влипнешь?"

ОДЕНЬСЯ

НОГИ

Подбери себе трекинговые ботинки, с жесткой подошвой и высоким голеностопом (чтобы не вывихнуть ногу): есть отдельные модели для хайкинга (т.е. коротких прогулок по горной местности), трекинга (долгих переходов) и тяжелого трекинга (в такой обуви можно лезть в горы высоко и надолго). Захвати обычные пластиковые тапочки, чтобы надевать их во время остановок на ночевку.

ТЕЛО

Купи водонепроницаемое пончо, оно отлично защитит от дождя. Что же касается дорогих курток, сделанных с использованием высокотехнологичных мембран: купи такую, только если планируешь регулярно ходить в сложные походы и (что очень важно) будешь правильно ухаживать за вещью. Одна стирка обычным порошком при неверной температуре — и куртку стоимостью в несколько десятков тысяч рублей можно выбрасывать.

ЧАСТЬ III

ТЕБЯ НУЖНО СПЛАВИТЬ

Вот 4 водных маршрута — для экстремала, для того, кто хочет забраться подальше от цивилизации, повторить культовый исторический маршрут, ну или просто покатать семью на байдарке в выходные. Все путешествия ты можешь организовать сам, но мы советуем нанять профессионалов, чтобы они помогли тебе с подбором плавсредств и сопроводили от старта до финиша.

1 Река Белая

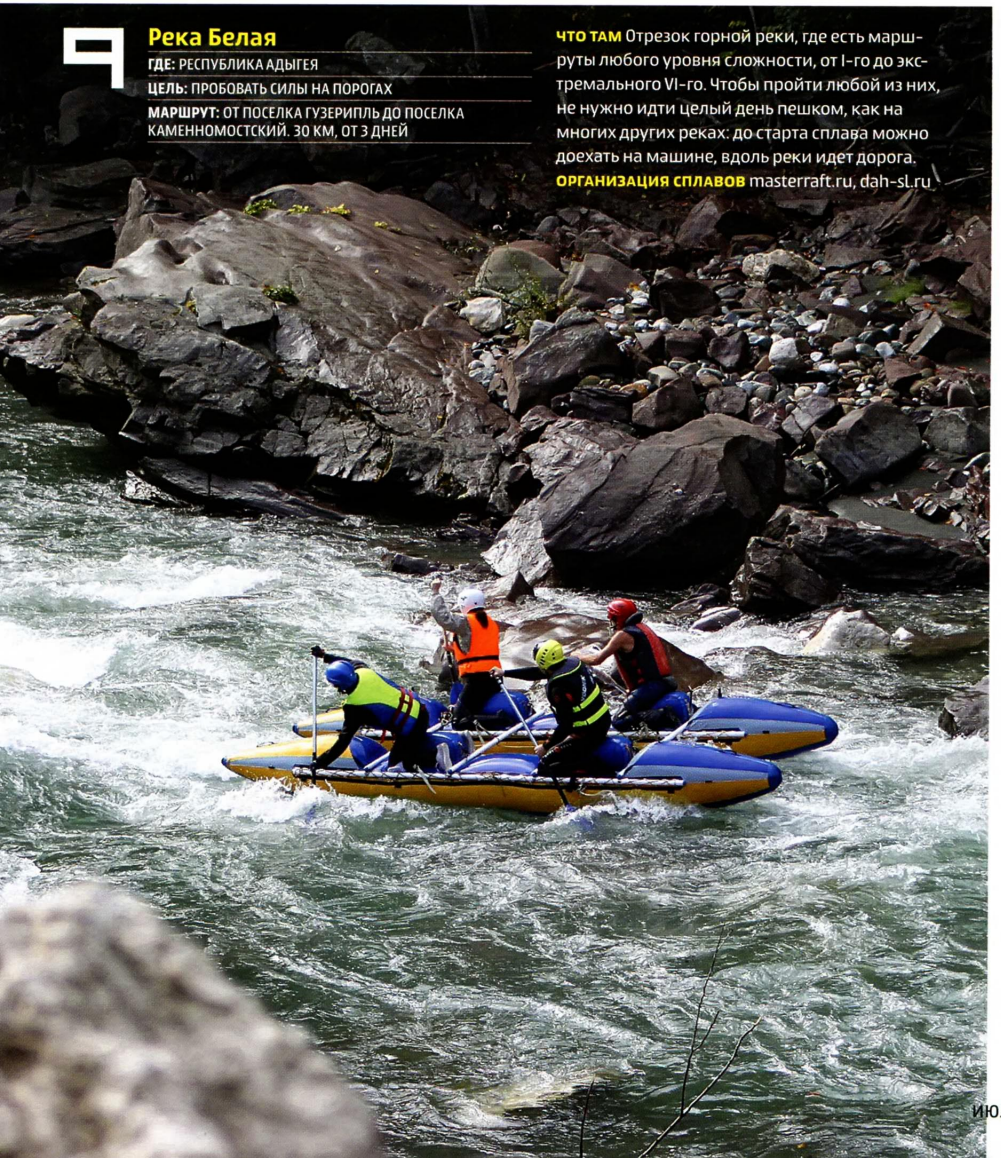
ГДЕ: РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

ЦЕЛЬ: ПРОБОВАТЬ СИЛЫ НА ПОРОГАХ

МАРШРУТ: ОТ ПОСЕЛКА ГУЗЕРИПЛЬ ДО ПОСЕЛКА КАМЕННОМОСТСКИЙ. 30 КМ, ОТ 3 ДНЕЙ

ЧТО ТАМ Отрезок горной реки, где есть маршруты любого уровня сложности, от I-го до экстремального VI-го. Чтобы пройти любой из них, не нужно идти целый день пешком, как на многих других реках: до старта сплава можно доехать на машине, вдоль реки идет дорога.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПЛАВОВ masterraft.ru, dah-sl.ru



ПЛЫТЬ РАЗРЕШАЕМ

СОГЛАСНО ФЕДЕРАЛЬНОМУ ЗАКОНУ №236-ФЗ:

"...не подлежат государственной регистрации шлюпки и иные плавучие средства массой до 200 килограмм включительно и мощностью двигателей (в случае установки) до 8 киловатт включительно..." Нет также и никаких правил, которые запрещали бы тебе выплывать на байдарке на судоходную реку. Ну кроме законов здравого смысла: при сильном ветре даже на подмосковном водохранилище твое плавсредство может залить водой или перевернуть, плюс велика вероятность столкнуться с каким-нибудь крупным судном. Но если ты все же выбрался на оживленную реку, соблюдай правила движения, разработанные Государственной инспекцией по маломерным судам (ГИМС). Держись по кромке судового хода или лучше всего за ним, ближе к берегу (часто судовой ход обозначают буйками или бакенами — плавучими якорями). А еще не останавливайся на причалах и не пересекай курс следования транспортного или технического флота (к ним относятся, например, лесосплавильные суда).

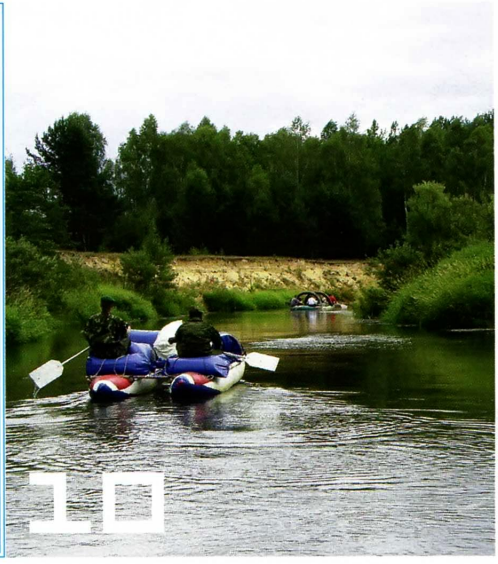
10 Река Киржач

ГДЕ: ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ЦЕЛЬ: ВЫВЕЗТИ СЕМЬЮ НА ВЫХОДНЫЕ

МАРШРУТ: ОТ ДЕРЕВНИ ИЛЕЙКИНО ДО ДЕРЕВНИ ЗАДНЕЕ ПОЛЕ. 60 КМ, ОТ 3 ДНЕЙ

ЧТО ТАМ Идеальная релаксация, отдых на реке — порогов нет, крутых берегов тоже, с маршрутом справится даже обычная резиновая лодка. На Киржач можно смело брать всю семью, включая дедушку, и тихо плыть по течению, останавливаясь на многочисленных песчаных пляжах. Сплав от деревни Илейкино — самый безлюдный и живописный.
ОРГАНИЗАЦИЯ СПЛАВОВ club-perexod.ru, tursplav.narod.ru



11 Река Шуя

ГДЕ: СУОЯРВСКИЙ РАЙОН, КАРЕЛИЯ

ЦЕЛЬ: ЗАБРАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЦИВИЛИЗАЦИИ

МАРШРУТ: ОТ ДЕРЕВНИ ХАУТАВААРА ДО ШОТОЗЕРА. 50 КМ, ОТ 5 ДНЕЙ

ЧТО ТАМ Карелия, как она есть: сосновые берега, камышовые заросли, огромные валуны, переливающиеся на солнце всеми цветами, заброшенные деревни. Есть также пороги (несложные), а часть маршрута проходит через большие озера (Шотозеро, Вагатозеро).
ОРГАНИЗАЦИЯ СПЛАВОВ vpoxod.ru, karjalapark.ru

ВОЗЬМИ НА ВОДУ

Защита

Шлем (рекомендуем Astral и NRS) и спасательный жилет (обрати внимание на Stohlquist и Palm) — последний не только не даст тебе пойти ко дну, но и защитит от ударов о камни. Такое снаряжение нужно, если тебе предстоит проходить пороги на реке.

Одежда

Гидрокостюм понадобится, если вы пойдете по реке с холодной водой (ниже 20 градусов). Купи неопреновый "гидрак" (хватит толщины в 3 мм), такие же перчатки и ботинки или носки. Впрочем, если вода будет теплой, вполне хватит пляжных шорт, сандалий с жесткой подошвой (защитят от коряг и камней) и футболки с длинными рукавами. Не забудь солнцезащитный крем и очки на ремешке (иначе улетят в воду).

Гермомешки

Они бывают разных размеров — для документов, техники, крупных вещей.

12

Река Вишера

ГДЕ: ПЕРМСКИЙ КРАЙ

ЦЕЛЬ: ПОВТОРИТЬ ИСТОРИЧЕСКИЙ ПУТЬ "ЖЕЛЕЗНЫХ КАРАВАНОВ"

МАРШРУТ: ОТ ДЕРЕВНИ ВЕЛС ДО ГОРОДА КРАСНОВИШЕРСК. 60 КМ, 7 ДНЕЙ

ЧТО ТАМ "Железные караваны" — основной способ, которым до начала XX века продукцию уральских горных заводов доставляли на запад России. В верховьях рек строили барки — деревянные грузовые суда, загружали их железом, и на пике весеннего половодья караваны устремлялись вниз по течению. Из прудов при заводах для поддержания судоходства на реке в этот момент еще и воду спускали, так что путь превращался в соревнование сплавщиков не на жизнь, а на смерть — о скалы по берегам ежегодно разбивались десятки барок. Ты сам увидишь эти скалы, но в наши годы (и тем более летом) эта река спокойна, летом препятствий на ней нет совсем — можно расслабиться и просто плыть, глазея по сторонам.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПЛАВОВ club-perexod.ru, nordural.ru

СОВЕТ БЫВАЛОГО: КРИЧИ И ШУМИ

Михаил Ярин:

"Есть проверенный способ, как избежать встречи с животными, например с медведями, где-нибудь в глухих лесах. Повесь на рюкзак две алюминиевые кружки, они будут греметь, пока ты идешь. Есть и другие методы. Например, как-то я шел по тайге и километров двадцать подряд кричал "хэй-йоу": ни одно животное не встретил. Вообще, по моему опыту, дикие звери сами стараются не приближаться к человеку. Волки, лисы, лоси, кабаны — все чувствуют нас издалека. Правда, в некоторых регионах опасные встречи все же реальны. Например, на Камчатке я видел медведей чуть ли не через день. С ними нужно быть осторожными, особенно если на твоем пути медвежата. Рядом легко может оказаться их мать, которая решит, что ты угрожаешь детенышам. Уходи медленно, держась лицом к животным".

ЗАКОНЫ ВЫЖИВАНИЯ

8 правил, которые нужно соблюдать, чтобы не испортить поход

1 Всегда носи с собой фонарь и нож

Даже если вышел из лагеря на пять минут. Заглядишься на птичку, сделаешь пару шагов не туда и, глядишь, а солнце уже заходит за горизонт, и где твоя палатка? Да черт его знает.

2 Не ставь палатку у воды

Бывает, что уровень реки поднимается буквально за ночь, и лагерь смывает. Вокруг палатки также не должно быть сухих деревьев, которые свалятся на голову при сильном ветре. И не ставь палатку на звериных тропах, по которым, например, животные регулярно курсируют на водопой. Видишь, что к водоему тянется полоска смятой травы, — выбирай другое место, если не хочешь столкнуться нос к носу, ну, скажем, с лосем.

3 Не устрой пожар

Для костра выкопай яму пошире и разводи огонь уже в ней — это и защита от ветра, и гарантия того, что пламя не перекинется на ближайшие кусты.

4 Обходи падаль

Не оставайся в тех местах, где обедают животные. К примеру, куча рыбьих объедков где-нибудь на берегу горной камчатской реки говорит — здесь столуется медведь.

5 Ищи сухие дрова

Ищи бревна, не лежащие на земле, — ломай сухие ветки, ищи застрявшие на весу в чаще обломки и т.д. На елках в самом низу ствола обычно торчат небольшие засохшие веточки — это идеальный вариант для растопки, походники называют их "порохом".

6 Захвати бумажную карту и компас

Батарейка садится быстро, а лес — это тебе не город с розетками в каждом кафе. Бумажная топографическая карта той местности, где ты планируешь ходить, выручит всегда.

7 Не ешь, чего не знаешь

Не экспериментируй с растениями и грибами, если ты не ботаник. Ешь только то, что можешь определить с вероятностью в 100%. Если есть желание как-то разнообразить рацион — для вкуса добавь в чай еловую веточку.

8 Следи, где берешь воду

Запоминай, какие постройки ты видел на берегах реки, мимо которой проходил. Если это была ферма, не бери воду ниже по течению — она наверняка будет с навозом. ■

БУДЕТ

4 ИЮЛЯ — 15 АВГУСТА

МОТОФРИСТАЙЛ-ШОУ ADRENALINE FMX RIDERS

Мастера акробатических трюков на мотоциклах дадут представления в Санкт-Петербурге (4 июля), Новосибирске (18 июля) и Москве (15 августа). В этом году в ежегодной мотофристайл-битве Adrenaline FMX Riders участвуют спортсмены из семи стран — России, Австралии, Испании, Франции, Латвии, Германии и США. Кто из них станет лучшим? Приходи и смотри — вход свободный.

■ **adrenalinerush.ru**

27 ИЮНЯ — 4 ИЮЛЯ

MEN'S HEALTH ADVENTURE НА БАЙКАЛЕ

Любители приключений начнут путешествие так: проедут на квадроциклах по местам русских золотоискателей в Прибайкальской тайге. Заберутся на утес Скрипер и с высоты окинут взглядом самое большое на планете озеро. А потом спустятся и отправятся в путь на байдарках. У Бухты Песчаной они выйдут на берег и отправятся смотреть живописный карьер, где до революции добывали кварц. Ну а напоследок — трапеза на ферме. Там всех ждут местные экопродукты. Хочешь участвовать?

■ **Смотри подробнее на mhadventure.ru**

БУДЕТ

БУДЕТ

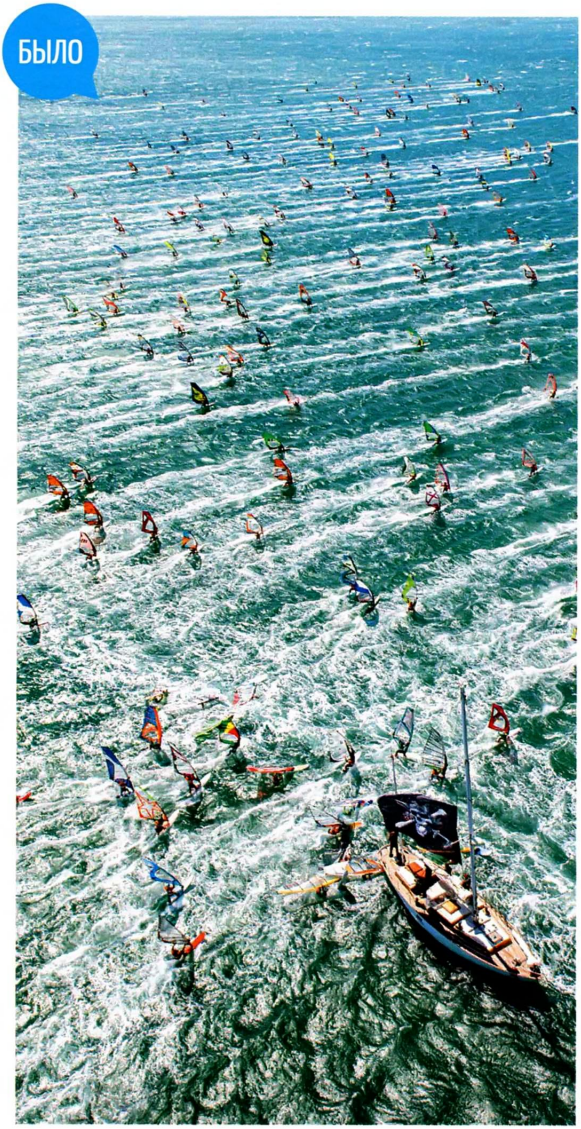
15 ИЮЛЯ

СТАРТ УЛЬТРАМАРАФОНСКОЙ ВЕЛОГОНКИ RED BULL TRANS-SIBERIAN EXTREME

Самая протяженная велогонка в мире состоит из 15 этапов. Участникам предстоит преодолеть 9200 километров. Начало гонки — 15 июля в Москве. Дальше маршрут протянется через Кострому, Пермь, Екатеринбург, Омск, Барабинск, Новосибирск, Красноярск, Тулун, Иркутск, Хабаровск. Финиш во Владивостоке, на берегу Тихого океана. Спортсменам нужно будет пересечь 5 климатических зон и 7 часовых поясов, преодолеть, в общей сложности, 58 км суровых подъемов и провести в дороге 23 дня.

■ **redbulltranssiberianextreme.com**

БЫЛО



14–17 МАЯ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВИНДСЕРФИНГУ DEFI WIND ВО ФРАНЦИИ

26-летний француз Пьер Мортефон занял первое место на соревнованиях, которые прошли на побережье Средиземного моря (неподалеку от французского города Грюиссан). Справившись с сильным ветром, он показал лучшие результаты среди 1200 участников из многих стран мира. “Ну и погодка была, но я все же выиграл, жутко счастлив”, — отдышавшись, написал Пьер на своей странице в фейсбуке.

■ **windmag.com**

ЖИГУЛИ БАРНОЕ

Варится по фирменному рецепту 1968 года.

Отборный солод, тонкоароматный жатецкий хмель и мягкая вода с глубины 320 метров придают этому пиву индивидуальный, неповторимый вкус.

Процесс брожения занимает 21 день, что позволяет сохранить уникальный аромат хмеля, придать пиву освежающую горчинку и полное солодовое тело.

18+ Реклама.
Алк. 4,9%.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

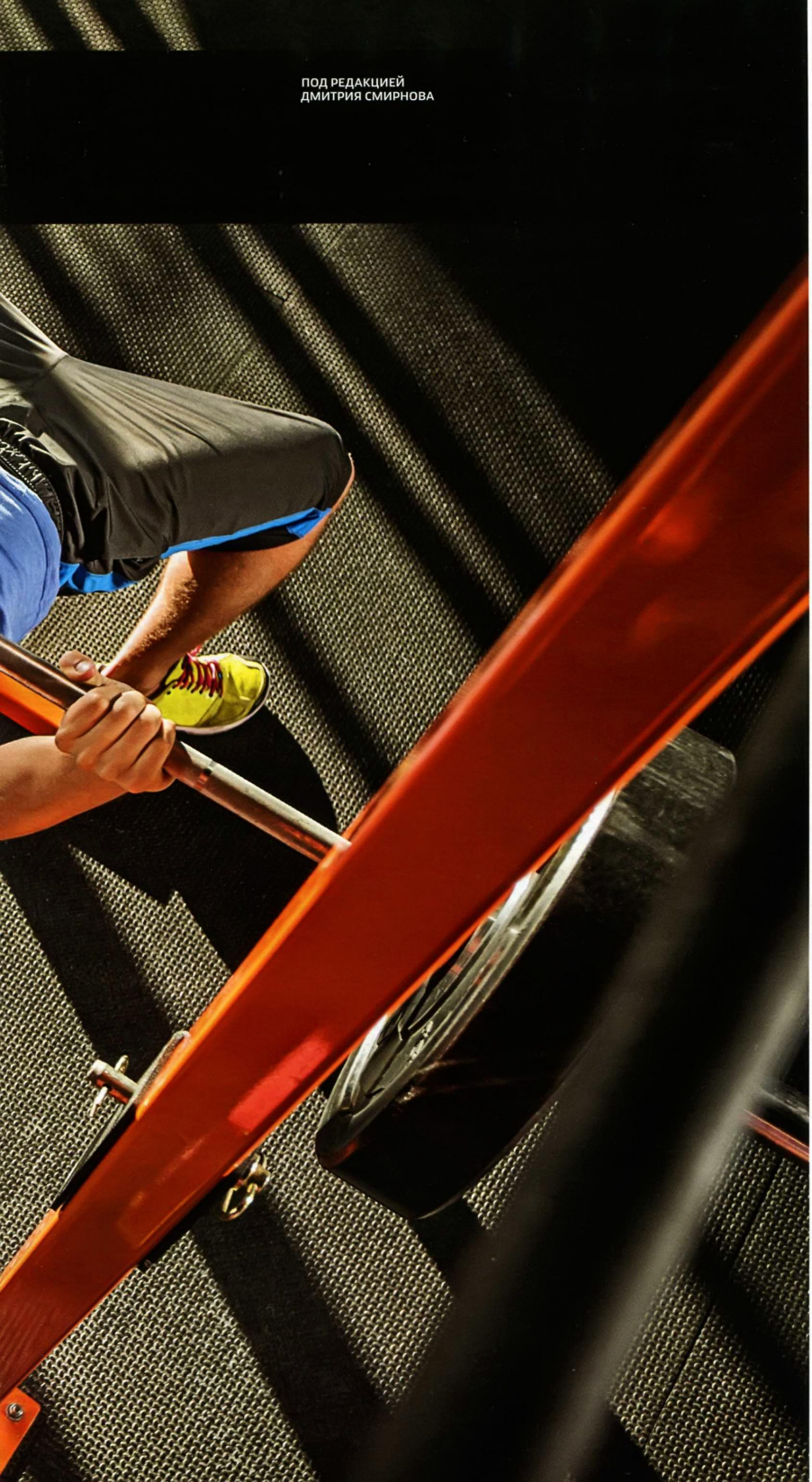
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НАБОР МАССЫ '2015

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ЭТАП IV
ЧАСТЬ 1

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМИРНОВА



Наконец ты добрался до четвертого этапа нашей годовой программы. Наконец, потому что в этом этапе мы оставили для тебя самое вкусное — прицельную работу на руки. Да-да, именно бицепсы и трицепсы будут важнейшими мышцами следующего месяца. Но чтобы жизнь понапрасну не показалась тебе праздником и чтобы наша годовая программа осталась в рамках сбалансированного тренинга, ты еще немного поработаешь над становой тягой, подтянув свой бицепс бедра. Прости...

В этом месяце тебе встретятся как привычные схемы подходов, так и кое-что новое. Чтобы не путаться, прочти "Условные обозначения" на следующей странице.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Для распределения тренировок в течение недели у тебя два варианта.

- Первый — 4 тренировки в неделю. Например, так: Тренировка 1 в понедельник, Тренировка 2 в среду, Тренировка 3 в пятницу, Тренировка 4 в субботу. На следующей неделе повторяешь.
- Второй — просто через день. А именно: Тренировка 1 в понедельник, Тренировка 2 в среду, Тренировка 3 в пятницу, Тренировка 4 в воскресенье. Тренировка 1 следующей недели во вторник и так далее.

Во втором случае каждая "неделя" чуть растянется по времени, но, возможно, так тебе будет легче и восстанавливаться, и находить время на походы в зал, ибо на одной неделе у тебя будет четыре тренировки, а на другой лишь три. Сразу замечу, что никакой особенной разницы в эффективности обоих вариантов нет, — хороши оба.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Становая тяга с пола	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)	2*10
2а. Жим штанги лежа узким хватом	4(4*2)	3(4*2)	5(4*2)	3*12
2б. Подъем штанги на бицепс стоя	4(4*2)	3(4*2)	5(4*2)	3*12
3. Отведения с гантелями стоя +	3*10	2*12	4*8	2*15
Разводки с гантелями в наклоне +	3*10	2*12	4*8	2*15
Тяги гантелей к подбородку стоя	3*10	2*12	4*8	2*15
4. Шраги со штангой обратным хватом	3*15	2*20	3*20	3*12
Тренировка 2				
1. Жим ногами	3*12+част.	2*15+част.	4*10+част.	4*20
2. Разгибания голени в тренажере поочередно	3*12(*3)	2*12(*4)	4*12(*6)	2*30
3. Подтягивания широким хватом на подвешенной перекладине	3*мах+част.	3*мах+част.	3*мах+част.	2*мах
4. Тяга одной рукой в наклоне без опоры	3*10(1,5)	2*12(1,5)	4*8(1,5)	3*15
5. Сведения в тренажере на грудные (ЗПС)	3*8(2 сек.)	2*12(1,5)	4*6(1,5)	3*20
6. Жим штанги лежа с паузой на груди (1 сек.)	4*6	3*8	5*4	3*10
Тренировка 3				
1. Рывковая тяга стоя на подставке	4(3*2)	3(3*2)	6(3*2)	2*10
2а. Отжимания на брусьях	3(3*3)	3(3*2)	5(3*3)	3*15
2б. Молотки сидя	3(3*3)	3(3*2)	5(3*3)	3*15
3. Жим гантелей сидя +	4*8	3*10	5*6	3*12
Отведения с гантелями стоя диагонально	4*10	3*12	3*15	3*20
4. Шраги со штангой над головой	3*20	3*15	3*12	2*25
Тренировка 4				
1. Фронтальный присед со штангой	3*8(1,5)	3*6(1,5)	3*10(1,5)	2*12
2. Разгибания голени в тренажере	3др 8-8-8	2др 10-10-10	3др 10-10-10	2*30
3. Жим штанги лежа с резиной	4*8	3*10	5*6	2*15
4. Взрывные отжимания от двух медболов	4*мах	3*мах	4*мах	2*мах
5. Тяга штанги в наклоне	3др 8-8-8	3др 6-6-6	3др 10-10-10	3*15
6. Вертикальная тяга за голову	3*15+част.	3*12+част.	3*20+част.	3*15

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

4(4*2) — и похожие на это схемы обозначают уже знакомые тебе кластерные подходы. Цифры тут могут меняться, но суть остается той же: ты делаешь несколько мини-подходов с паузой в 10–15 секунд между ними. В данном примере тебе нужно сделать 4 подхода (первая цифра), каждый из 4 мини-подходов (вторая цифра) по 2 повтора. Чтобы подобрать вес, перемножь цифры в скобках и отними от результата 2. В нашем примере получится (4*2)-2=6, что означает 6ПМ — лучший твой результат на 6 повторов на сегодня.

3*12 + ЧАСТ. Добавление "част." в данном примере надо читать так: сделав 12 полноамплитудных повторов, не снижая веса и не останавливаясь, выполни еще 8–12 коротких повторов в половину или треть амплитуды до ощущения нестерпимого жжения в рабочих мышцах. Цифры могут меняться.

3*12 (*3) Относится только к упражнению "разгибания голени в тренажере поочередно". То есть в данном случае нужно сделать 3 подхода по 12 повторов на каждую ногу, выполняя повторы короткими сериями: 3 повтора правой ногой, 3 повтора левой, 3 повтора правой, 3 повтора левой и так далее до указанной суммы.

3*10 (1,5) Выполнение полуторных повторов. В данном случае формулу надо читать так: выполнить 3 подхода (первая цифра) по 10 повторов (вторая цифра), но каждый из 10 повторов выполняется полтора раза (третья цифра). То есть ты сначала делаешь, к примеру, фронтальный присед в полную амплитуду, а потом сразу же только в половину — это и будет 1 повтор.

ЗПС Задержка пикового сокращения рабочей мышцы на заданное в таблице количество секунд. То есть если в таблице написано — 3*8 (2 сек.), тебе надо сделать 3 сета из 8 повторов, в каждом из которых надо выдерживать 2-секундную паузу в момент наибольшего сокращения рабочей мышцы.

ЗДР 8-8-8. ДРОП-СЕТ — подход со снижением рабочего веса. Выполняется так: делаешь 8 повторов до отказа, снижаешь рабочий вес на 20% и сразу же продолжаешь, стараясь выполнить еще 8 повторов. Вновь снижаешь рабочий вес на 20% и вымучиваешь еще 8 повторов — на этом подход будет закончен. В данном примере тебе надо сделать 3 таких подхода.

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS, АНДРЕЙ БУНДИН

Становая тяга с пола

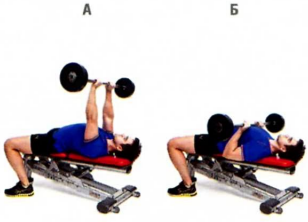
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Подойди вплотную к штанге, стоящей на полу. Ступни поставь на ширину таза, выпрями спину и, подсев, возьмись за гриф **(А)**. Отталкиваясь ногами от пола, выпрямись полностью **(Б)**. Подконтрольно верни штангу на пол и повтори.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, согнув ноги и сведя лопатки, подай грудь вперед. Возьмись за гриф хватом чуть шире грудной клетки и сними снаряд со стоек **(А)**. Согни руки в локтях и опусти штангу на грудь **(Б)**. Выжми ее в исходное. Повтори.



Подъем штанги на бицепс стоя

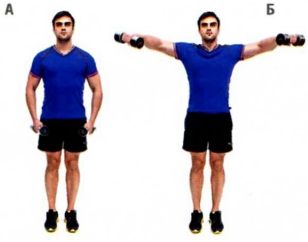
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Поставь ноги на ширину плеч, выпрями спину и возьмись за штангу хватом на ширине плеч. Руки чуть согни в локтях **(А)**. Не помогая себе корпусом, согни руки в локтях и подними штангу к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное. Повтори.

Отведения с гантелями стоя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

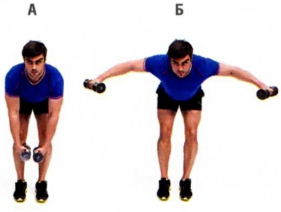
Встань прямо, взяв в руки гантели. Опусти их по сторонам в чуть согнутых руках **(А)**. Не пожимая плечами, подними гантели в стороны до уровня плеч **(Б)**. Плавно вернись в исходное. Повтори.



Разводки с гантелями в наклоне

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

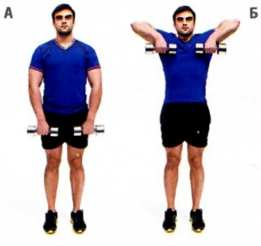
Стоя на чуть согнутых ногах, наклонись вперед, удерживая поясницу в слегка прогнутом положении. В чуть согнутых руках держи гантели, ладони направь друг на друга **(А)**. Разведи гантели в стороны как можно выше, стараясь при этом не сводить лопаток **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное и повтори.



Тяги гантелей к подбородку стоя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

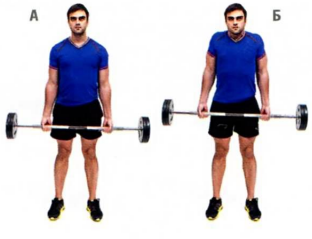
Встань прямо, гантели держи в прямых опущенных руках, ладони разверни на себя **(А)**. Направляя локти вверх, подними гантели к груди **(Б)**. Не теряя напряжения в дельтовидных, вернись в исходное и повтори.



Шраги со штангой обратным хватом

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, ступни на ширине таза, ноги чуть согнуты в коленях. Возьмись за штангу хватом снизу, чуть шире плеч **(А)**. Пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше **(Б)**. Сделай в этом положении отчетливую секундную паузу, после чего плавно вернись в исходное. Повтори.



Жим ногами

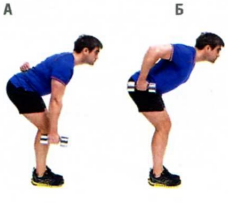
Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Ляг в тренажер, поставив ступни значительно шире плеч, ноги чуть согни в коленях **(А)**. Разводя колени в стороны, опусти платформу на себя как можно ниже **(Б)**. Выжми платформу на чуть согнутые ноги, вернувшись в исходное. Повтори.

Тяга одной рукой в наклоне без опоры

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, КОР

Поставь ступни вместе, чуть согни ноги в коленях, прогни спину и наклонись вперед, взяв в правую руку гантель. Помести ее справа от коленей, в прямой руке **(А)**. Сводя лопатки, но не допуская ротаций в пояснице, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Вернись в исходное и повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни, смени руку и продолжи.



Сведения в тренажере на грудные (ЗПС)

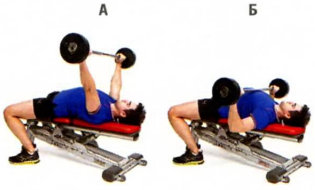
Мышцы: ГРУДНЫЕ

Устройся в тренажере, плотно прижавшись к его спинке и чуть прогнув грудной отдел **(А)**. Сведи руки перед собой, с силой напрягая грудные **(Б)**. Задержись в этом положении на указанное в таблице количество секунд, после чего подконтрольно вернись в исходное и сразу же повтори.

Жим штанги лежа с паузой на груди (1 сек.)

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, согнув и расставив ноги. Сведи лопатки, подай грудь вперед и, взявшись за гриф широким хватом, сними штангу со стоек. Помести ее на прямых руках над собой **(А)**. Согнув руки в локтях, опусти штангу на грудь **(Б)**. Не расслабляясь, задержись в этом положении на одну секунду. После чего мощно выжми штангу на прямые руки. Повтори.



Рывковая тяга стоя на подставке

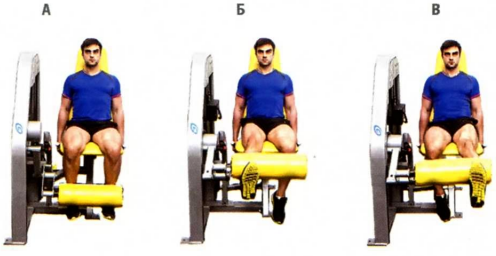
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Встань на диск или степ-платформу. Пятки держи близко, мыски разверни наружу. С прямой спиной, немного сгибай ноги, наклонись и возьмись за штангу широким рывковым хватом **(А)**. Распрямись, сохраняя спину прямой и сознательно напрягая ягодицы **(Б)**. Подконтрольно верни штангу на пол и продолжи.

Разгибания голени в тренажере поочередно

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Сядь в тренажер, заведя голени под упоры и плотно прижавшись к спинке **(А)**. Выпрями сначала правую ногу в колене **(Б)**, вернись в исходное положение и повтори нужное количество раз. Теперь выпрями левую ногу в колене **(В)**, вернись в исходное положение и повтори столько, сколько указано в таблице.



Отжимания на брусьях

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань на брусья, выпрямив руки, чуть согнув колени и подав таз назад. В исходном положении корпус должен быть наклонен вперед по углом порядка 45 градусов **(А)**. Плавно опустись вниз до параллели плечевой кости с полом **(Б)**. Мощно выпрямив руки, вернись в исходное. Повтори нужное количество раз.

Упражнения выполняет **инструктор клуба "Планета Фитнес – Измайлово" Степан Карманов**

Подтягивания широким хватом на подвешенной перекладине

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Прикрепи рукоять от вертикальной тяги ремнем к любой надежной опоре. Возьмись за рукоять широким хватом и повисни на ней **(А)**. Сводя лопатки, постарайся подтянуться как можно выше **(Б)**. Вернись в исходное и продолжи.

Молотки сидя

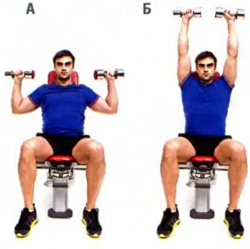
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ПРОЧИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Сядь на край лавки, взяв в руки гантели и поставив ноги вместе. Ладони разверни друг на друга, локти прижми к себе **(А)**. Не меняя положения плеч и корпуса, по дуге согни руки в локтях **(Б)**. Вернись в исходное и повтори.

Жим гантелей сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

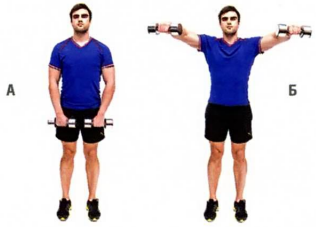
Сядь на лавку с почти вертикально установленной спинкой, ступни поставь шире плеч, в руки возьми гантели и подними их к плечам, развернув ладони вперед **(А)**. По сходящимся траекториям выжми гантели над собой **(Б)**. Плавно вернись в исходное и повтори.



Отведения с гантелями стоя диагонально

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань прямо, ступни на ширине таза. В руки возьми гантели и опусти их по сторонам от бедер. Руки держи чуть согнутыми **(А)**. Подними гантели, но не строго в стороны, а немного вперед **(Б)**. Без ускорений опусти гантели в исходное, повтори.



Шраги со штангой над головой

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Возьми в руки не очень тяжелую штангу и, удерживая ее широким хватом, подними на прямых руках над головой. Ноги держи чуть согнутыми в коленях, а спину прямой **(А)**. С силой пожми плечами **(Б)**. Выдержи в этом положении секундную паузу, после чего вернись в исходное и продолжи.

Фронтальный присед со штангой

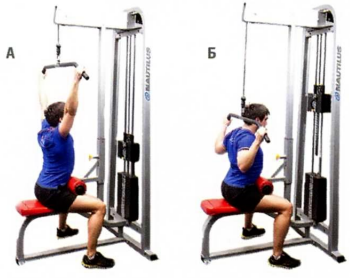
Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Помести штангу на передние дельты, взявшись за нее хватом снизу. Ступни поставь на ширину плеч, спину выпрями **(А)**. Не отводя таз назад, разведи колени и опустись в глубокий присед **(Б)**. Мощным движением выпрями ноги и вернись в исходное. Повтори.

Вертикальная тяга за голову

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, КРУГЛЫЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь на тренажер, заведя колени под упоры. Возьмись за рукоять широким хватом и сядь как можно ближе к тренажеру. Руки выпрями и вытяни вверх **(А)**. Сводя лопатки, потяни рукоять за голову **(Б)**.



Важно: опускать рукоять слишком низко не нужно, уровня затылка более чем достаточно. Главный критерий верности техники — локти должны находиться строго под рукоятью и не уходить назад.

Жим штанги лежа с резиной

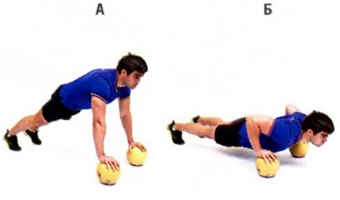
Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Прикрепи резиновый амортизатор к концам штанги, пропустив его под лавкой. Амортизатор должен быть натянут так, чтобы в нижней точке не провисал и сохранял натяжение. Ляг на лавку, согни и широко расставь ноги, сведи лопатки, подай грудь вперед и помести штангу над собой на прямых руках **(А)**. Опусти снаряд на грудь **(Б)**. Мощно выжми в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Взрывные отжимания от двух медболов

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, КОР

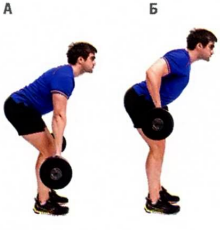
Поставь на пол два медбола одинакового размера и встань в упор лежа, расположив ладони на мячах **(А)**. Плавно опустись вниз **(Б)**. Теперь как можно быстрее, с ускорением, отожмись от пола и вернись в исходное положение. Повтори.



Тяга штанги в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, КОР

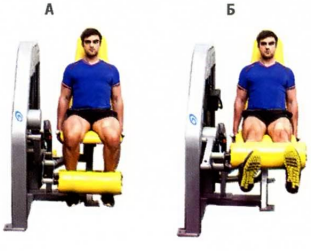
Поставь ступни на ширину таза, возьмись за штангу хватом сверху чуть шире плеч. Прогнув спину, наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, потяни гриф к нижней части живота **(Б)**. Вернись в исходное и повтори.



Разгибания голени в тренажере

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Устройся в тренажере, плотно прижавшись к его спинке. Ноги в исходном положении держи согнутыми под прямым углом или чуть меньше **(А)**. Напрягая квадрицепсы, выпрями ноги в коленях до конца **(Б)**. Медленно вернись в исходное и повтори.

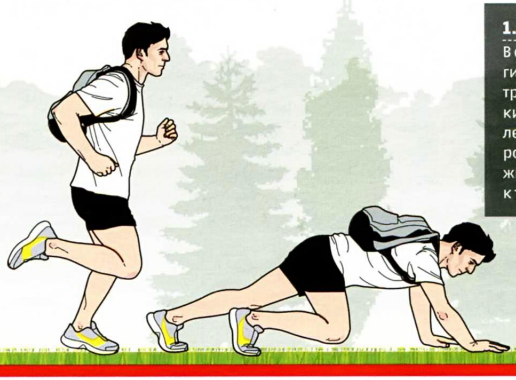


ВАМ – ВЕЗДЕ

А вот если времени на тренировки ну совсем нет. То есть вообще! Верчусь как белка в колесе: с работы бегом домой, потом опять бегом на работу. Единственный выходной уходит на домашние дела. Силы-то на тренировки есть...

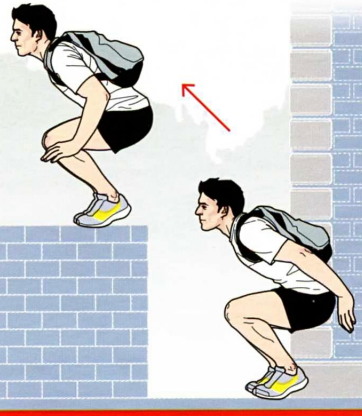
ДАНИИЛ

ТРЕНИРУЙСЯ ПО ПУТИ НА РАБОТУ. Мы серьезно. Попробуй тренировку от Блейна Диксона, инструктора по паркуру. Хотя бы 2–3 раза в неделю порадуй прохожих следующим комплексом:



1. РАЗМИНКА

В спокойном ритме добеги от подъезда до ближайшей травы, встань на четвереньки, но не касайся земли коленями. Пройди таким манером 20 метров, после чего отожмись 10 раз. Все — ты готов к тренировке.



7. ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ВЫСОКУЮ ОПОРУ

(3 сета по 10 повторов)

КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Расположись в паре шагов от опоры. Быстро присядь, после чего запрыгни на опору. Во время приземления держи ступни вместе и сгибай ноги в коленях, чтобы снизить ударную нагрузку на колени. Отдых между сетами — до полного восстановления.

6. ПРИСЕД У СТЕНЫ

(4 сета по 1 минуте)

КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Прижмись спиной к стене и опустись в присед так, чтобы бедра стали параллельны другу, а голени располагались под прямым углом к полу. Задержись в этом положении на минуту. Отдохни, сколько нужно, потом повтори.

8. ОБРАТНЫЙ СКАЛОЛАЗ

(3 сета)

КОР, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Встань на четвереньки головой вниз, не касаясь ступеней коленями. Переступая назад руками и ногами, поднимись вверх на один пролет лестницы. Достигнув верха, тем же манером вернись в исходное положение. Это 1 сет. Отдых между сетами по 1 минуте.

9. ПЕРЕДНЯЯ ПЛАНКА

(4 сета)

КОР

Встань в планку, поставив предплечья на невысокий парапет. Выведи ноги с корпусом в одну линию. Задержись в таком положении на 45 секунд. Отдохни 15 секунд, после чего повтори.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LUDLARD

2. ЗАПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЬЮ

3 сета по 10 повторов

ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

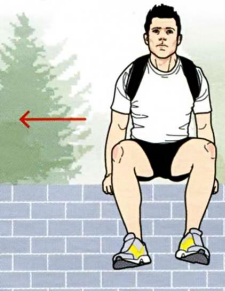
Постели на скамейку газетку, встань в метре от скамьи. Опустись в присед и выпрыгни вверх и вперед, на середину скамьи. Отшагни (но не спрыгивай) назад, после чего повтори. Отдыхай между сетами по 30 секунд.

3. СКАЛОЛАЗ

(3 сета по 30 секунд)

КОР, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Встань на лестнице на четвереньки, не касаясь их коленями. Пройди вверх, не округляя спины, затем спустись по лестнице в исходное положение тем же манером. Отдыхай между сетами по 30 секунд.



5. ХОДЬБА НА РУКАХ

(2 сета)

КОР, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

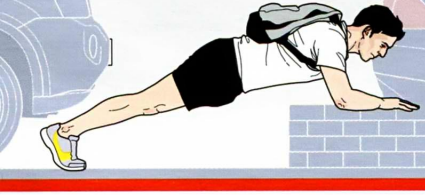
Сядь на краю стены так, чтобы справа и слева оставалось пространство. Поставь ладони близко к бедрам и, опираясь на руки, оторви таз от стены. Задержись в этом положении на 20 секунд, затем переместись на 2 метра влево. Вновь задержись на 20 секунд. Переместись на 2 метра обратно. Все — подход закончен. Отдохни, сколько нужно, потом повтори.

4. ПОДТЯГИВАНИЯ

(4 сета по 5 повторов)

ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ

Повисни на перекладине, на протяжении всего подхода не раскачивайся. Подтянись как можно выше, сводя лопатки. Вернись в исходное положение и повтори. Отдых между сетами — все те же 30 секунд.

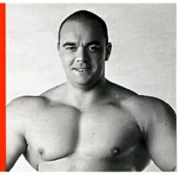


10. ЗАМИНКА

Тут все просто — беги (или иди, если совсем обессилел). Так твоя заминка превратится в дополнительное кардио после силовой нагрузки. А кардиотренировка, проведенная после силовой, сжигает на 27% больше калорий, чем проведенная сама по себе.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Как стать крутым армрестлером?

ИВАН

Простой путь, Иван. Для начала, осознав себя армреслером, необходимо прийти в секцию арма и на время (примерно на год) стать начинающим рукоборцем. Начать правильно питаться, регулярно и без пропусков тренироваться, и вообще — "режимить". Потом, получив вялое одобрение тренера, принять участие в первых соревнованиях. Проиграв их в пух и прах, пару дней мазать сопли по лицу, после чего собраться с силами, поселиться в зале еще на полгода-год и под уже одобрительную ухмылку тренера заявиться на следующие. Выиграть там призовое место, поборов ряд начинающих армрестлеров. Обрадоваться и, расслабившись, глупо продуть следующие соревнования. С горя бросить спорт (часа на три), после чего вернуться в зал. Отзаниматься еще несколько лет. Освоить стратегию и тактику борьбы, получить ряд травм, впоследствии научиться их избегать, пройти отборочные турниры и выиграть чемпионат страны. Затем, успешно пройдя допинг-контроль, порвать всех на чемпионате Европы и, наконец, заявиться на чемпионат мира. Пробиться в финал и встретиться там с Денисом Цыпленковым. А уж там он тебе покажет, кто из вас в действительности крутой армрестлер.

Как сильно отличаются приседания со штангой со свободным весом и приседания в Смите? В Смите сложно нагрузить ягодичные мышцы, смещение больше на квадрицепс, а целью у меня как раз ягодичные. (Выпады, отведения ноги, гиперэкстензии — это само собой.)

ВЯЧЕСЛАВ

Ты прав. Ягодичные обеспечивают устойчивое положение корпуса, когда ты стоишь, в том числе со штангой на спине. Поскольку в тренажере Смита задача сохранения равновесия уже не так актуальна, нагрузка на ягодицы там не равна работе со свободным весом. Хотя, немного изменив положение стоп и тела в тренажере, можно вызвать и обратный эффект, увеличив нагрузку на ягодицы в разы. Но я рекомендую не увлекаться приседаниями, чтобы поберечь колени. Лучше любой вариант становой тяги — на прямых ногах, классическая с пола или виса, сумо, тяга Кинга и т.п. В них ягодицы являются непосредственным движителем, а нагрузки на колени либо нет вовсе, либо ее там по минимуму.

Как качаться не во вред своему главному ремеслу, в моем случае — футболу?

НИКИТА

Главное в силовых тренировках для не силовых атлетов — работа над шероховатостями их вида спорта. Каждый вид обладает рядом однобоких нагрузок и перегружает определенные регионы/суставы/системы организма. В твоем случае самое слабое звено — это колени. Поэтому в зале необходимо: а) восстанавливать перегруженные самой игрой в футбол мышцы и б) укреплять колени, делая их более стабильными и менее подверженными травмам. Если все сильно упростить, то необходимо расслаблять и восстанавливать мышцы передней поверхности голени и бедра, а укреплять — мышцы задней поверхности бедра и голени.

На "Дровосеке с гантелью" от скручивающего движения поясницу прострелило так, что пришлось лечиться. Чем заменить "Жим штанги из сплит-приседа" и "Дровосек с гантелью", чтобы минимизировать нагрузку на спину?

СЕРГЕЙ

Виновато не само упражнение «Дровосек», а неверное его выполнение. В «Дровосеках» должны быть исключены ротационные движения в пояснице: все движение выполняется вместе с бедрами, чтобы корпус, бедра и поясничный отдел позвоночника двигались как единое целое. Тогда при отсутствии динамической работы мышц живота поясничный отдел позвоночника будет намертво зафиксирован. А вот с жимом штанги из сплит-приседа я и правда был бы поосторожнее — замени штангу на гантели, спине будет полегче.

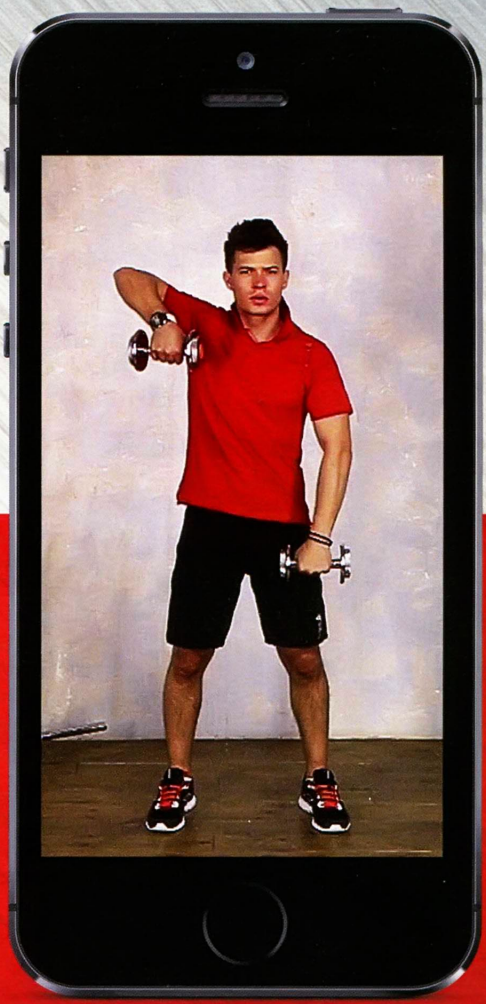
У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА



МИНИМУМ спортивного инвентаря — **МАКСИМУМ** эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — **МАКСИМУМ** удобства и комфорта!

“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

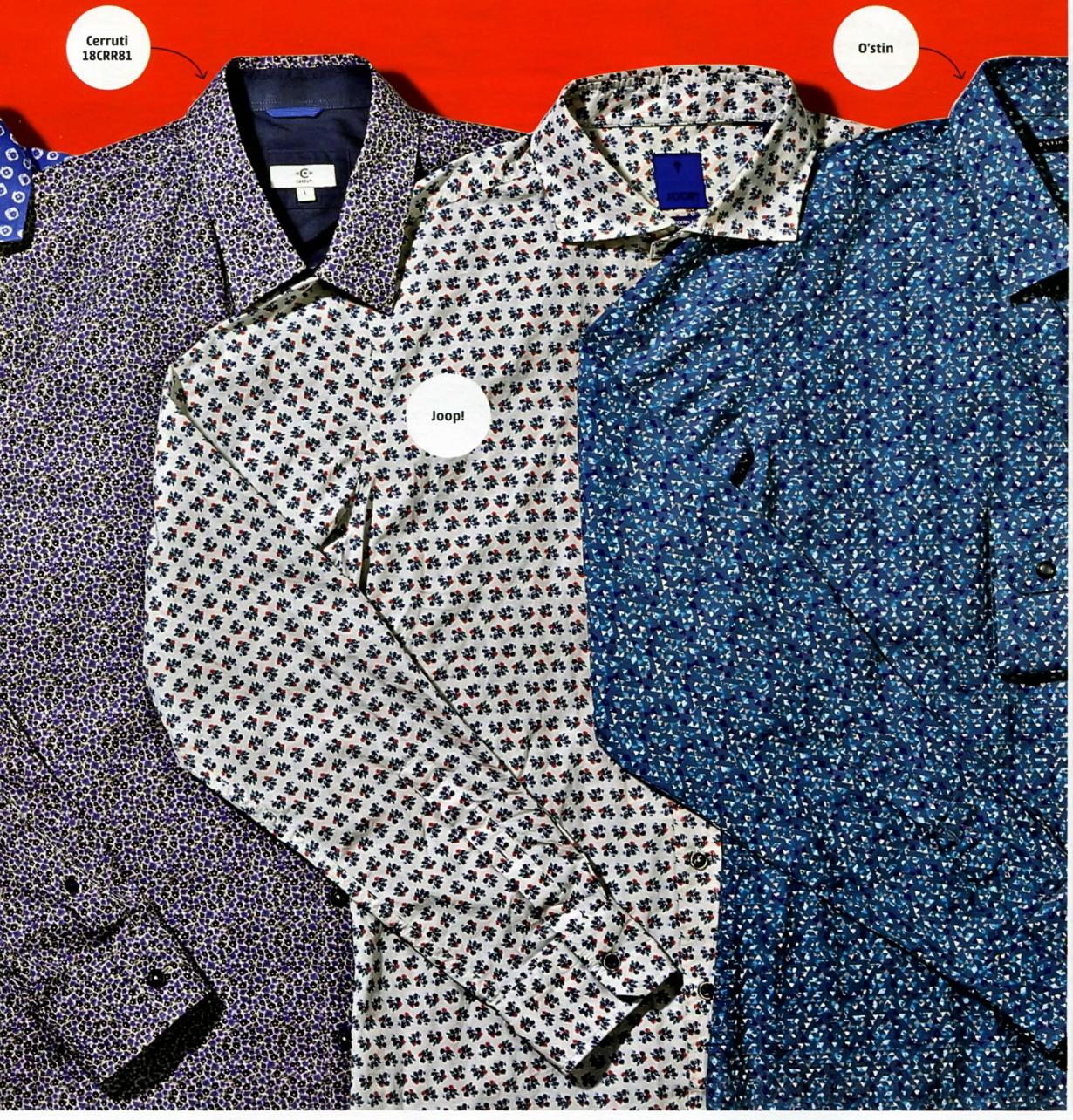
РЕКЛАМА

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

ПО МЕЛОЧИ

ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ХОРОША РУБАШКА В МЕЛКИЙ УЗОРЧИК — ЦВЕТОЧНЫЙ ИЛИ ГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ? ОНА УМЕСТНА И В ОФИСЕ, И В ТЕАТРЕ, И НА ВЕЧЕРИНКЕ, СОЧЕТАЕТСЯ С ЛЮБЫМИ СТИЛЯМИ ОДЕЖДЫ, КРОМЕ, РАЗВЕ ЧТО, СПОРТИВНОГО И BLACK TIE, НО ГЛАВНОЕ — ЭТА ШТУКА СПОСОБНА ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИСТОЙНО ДАЖЕ В СЛЕГКА ПОМЯТОМ ИЛИ ПОДУТРАТИВШЕМ СВЕЖЕСТЬ ВИДЕ. КОРОЧЕ, САМОЕ ТО ДЛЯ ЛЕТА В ГОРОДЕ.



Футболка **Gant**
Брюки **Asos**
Куртка **Springfield**
Кроссовки **New Balance**
Очки **Ray-Ban**

ЛИНЕЙНАЯ ФУНКЦИЯ

ПОЛОСКА — НЕ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ САМЫХ МОДНЫХ РИСУНКОВ ЛЕТА, НО И ПОЛЕЗНЫЙ ИНСТРУМЕНТ: ОДЕЖДА, РАСЧЕРЧЕННАЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ ПРЯМЫМИ, СПОСОБНА ПОДПРАВИТЬ СИЛУЭТ — РАСШИРИТЬ, ГДЕ НУЖНО (ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ), СУЗИТЬ, ГДЕ ТРЕБУЕТСЯ (ВЕРТИКАЛЬНАЯ), И ЗАОДНО ПРИДАТЬ ТВОЕМУ ВИДУ АККУРАТНОСТИ (ПОТОМУ ЧТО ГРАФИЧНАЯ) И СВЕЖЕСТИ (ПОТОМУ ЧТО КОНТРАСТНАЯ).

Пуловер **Springfield**
Брюки **Calvin Klein Jeans**
Рюкзак **Lee Cooper**
Шляпа **Uniqlo**
Очки **Ray-Ban**

Поло **Gant**
Брюки **Joop!**
Куртка **Levi's**
Ботинки **Cerruti 18CRR81**
Очки **Prada**

Поло **H&M**
Шорты **Gant**
Ветровка **Puma**
Кеды **Ecco**
Кепка **Topman**
Очки **Versace**

Футболка **Lee Cooper**
Шорты **Dockers**
Ветровка **Strellson**
Топсайдеры **Tommy Hilfiger**
Очки **Dolce & Gabbana**

Футболка **Uniqlo**
Брюки **Strellson**
Пуловер **Tommy Hilfiger**
Кеды **Napapijri**
Кепка **Timberland**
Очки **Replay**

Куртка **Levi's**
Футболка **Tommy Hilfiger**
Шорты **Topman**
Топсайдеры **Sperry Top-Sider**
Очки **Emporio Armani**

Фотограф **Илья Иткин**
Стиль **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж **Анна Голубева**
Модель **Julian Jauvel**

Футболка **Levi's**
Пуловер **Marc O'Polo**
Брюки **New Yorker**
Ботинки **Marc O'Polo**
Очки **Ray-Ban**

“Пулеметное гнездо”

1. GARNIER MEN MINERAL
2. FA MEN XTREME HEAT CONTROL
3. OLD SPICE SWEAT DEFENSE
4. REXONA MOTIONSENSE
5. NIVEA “ЗАРЯД УТРА”

В УДАРЕ

ЛЮБИШЬ БОДРЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ? ТАК ОСВОЙ СТАРИННУЮ ИГРУ ГОРОДКИ. С ПРАВИЛАМИ РАЗБЕРЕШЬСЯ САМ, МЫ ЛИШЬ ПОКАЖЕМ НЕСКОЛЬКО ФИГУР ДЛЯ ЗАТРАВКИ. А ЗАОДНО НАМЕКНЕМ, ЧЕМ ИМЕННО ТЕБЕ ВАЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ОТПРАВЛЯЯСЬ НА БОЙ, ЧТОБЫ ШОКИРОВАТЬ СОПЕРНИКОВ ЛОВКОСТЬЮ И МАСТЕРСТВОМ, А НЕ СШИБАЮЩИМ С НОГ АМБРЕ ИЗ ОБЛАСТИ ТВОИХ ПОДМЫШЕК.

“Самолет”

6. GIORGIO ARMANI ARMANI CODE
7. LOEWE AGUA DE LOEWE EL
8. ACQUA DI PARMA COLONIA OUD
9. AZZARO CHROME UNITED
10. CHANEL BLEU DE CHANEL

“Рак”

11. KENZO L`EAU PAR KENZO
12. KARL LAGERFELD
13. CLARINS MEN
14. GUERLAIN L`HOMME IDEAL
15. GIVENCHY PLAY SPORT

Доступно в iTunes
LISTEN
DAVID GUETTA
KATY PERRY
SHAKIRA
STROMAE
НЮША
AVICII
Europa plus
TOP MUSIC NON STOP
18+
БОЛЬШЕ ХИТОВ!
БОЛЬШЕ МУЗЫКИ!
106.2
РЕКЛАМА
* Указана частота вещания в Москве.

AIRSTREAM SPORT 22FB

Если ты хочешь дом, как у голливудской звезды, у нас есть один на примете. Airstream на колесах есть у Мэттью Макконахи, Джонни Деппа, Эдриена Броуди, Ленни Кравица, Сандры Буллок и других знаменитостей. Приценимся?

ДАТЧИКИ

Датчики дыма и утечки газа помогут даже параноикам спать как младенцам.

ИСТОРИЯ

Дома на колесах (они же трейлеры или фургоны) ведут свою историю с первой половины XX века. В 1929 году бывший пастух Уоллес Байам, который провел полжизни в кибитке, написал брошюру "Как построить трейлер за $100". Народ заинтересовался, а Уолли, поняв, что на этом можно заработать, стал делать трейлеры сам. В 1936 году свет увидела самая успешная модель его фирмы — Airstream Clipper. Высокий потолок, наличие водонагревателя, отопления и даже кондиционера — все это покорило потребителя, и все последующие фургоны Airstream были похожи на Clipper, как близнецы.

ДИЗАЙН

Дизайн трейлеров Airstream создал Уильям Хоули Боулус, авиаконструктор, что видно сразу: корпус из скрепленных заклепками некрашеных листов алюминия и отличная аэродинамика.

AIRSTREAM SPORT

Это самая доступная и компактная линейка трейлеров Airstream. Младшая модель — это 4,8-метровый Sport 16, но мы остановили выбор на более вместительном Sport 22FB. Его длина — 6,6 метра, а вес — 1500 кг. Четырех потенциальных жильцов внутри ждут 14 м² жилого пространства, высота потолка — 1,9 метра.

КЛИМАТ

Трейлер оборудован мощной системой отопления и кондиционером. Также в потолке есть вентиляторы, скорость работы которых можно регулировать. Пространство между внешними и внутренними стенками (почти 7 см) заполнено утеплителем, так что в трейлере можно жить и зимой.

УПРАВЛЯЕМОСТЬ

Торсионная подвеска Airstream позволяет трейлеру легко следовать за машиной даже в ходе "лосиного теста" или при прохождении "змейки". Помогает и низкий центр тяжести — например, водные резервуары находятся под полом фургона. Тормоза тут работают синхронно с тормозами автомобиля (связь идет через кабель).

СНАРУЖИ

Все сливные отверстия — в нишах с подсветкой, чтобы облегчить твои мучения, если ты приедешь на кемпинг ночью. Также снаружи есть крепления для велосипедов, душ, розетки, запасное колесо, выдвижной тент и закрывающиеся на замок ящики. На крыше опционально можно установить солнечные батареи.

Крыша едет

Эти два автомобиля — тоже дома на колесах, разве что в них нет туалета и душа. Все остальное: плита, холодильник, стол, раковина, спальные места для четырех взрослых — в наличии.

Mercedes-Benz V-Class Marco Polo

Volkswagen California

СПАЛЬНЯ

Полноценная двуспальная кровать с двумя ящиками под потолком и отделениями для хранения вещей снизу.

ГОСТИНАЯ

Столик перед П-образным диваном двигается во все стороны. Если же сложить его вниз, диван можно разложить до спального места на 2 персоны.

ПРИХОЖАЯ

За обычной дверью скрывается вторая — легкая и полупрозрачная. Слева от входа крючки для курток и магнитная доска для записок, справа — огнетушитель и ящик для журналов Men's Health. Прямо по ходу движения — шкаф.

МУЛЬТИМЕДИА

ЖК-телевизор, DVD, автомагнитола с USB-портом. Антенна выдвигается из крыши с помощью вращающейся ручки на потолке.

ОКНА

Все 8 окон (5 в спальне и по одному в кухне, гостиной и туалете) тонированы, и снаружи невозможно разглядеть происходящее внутри. На всех окнах есть занавески и жалюзи, а на тех, которые открываются, — еще и сетки от насекомых. В крыше — прозрачный люк.

ЦЕНА

Стоит Airstream Sport от $42 334. Дорого? Можешь попробовать утешить себя тем, что прослужит он долго — 70% построенных с 1936 года трейлеров Airstream до сих пор на ходу.

САНУЗЕЛ

Кроме унитаза и душевой кабинки ты найдешь тут экран с информацией о запасе воды, газа, электроэнергии и о том, насколько заполнен 80-литровый сливной бак. Всего Sport может взять на борт 87 литров чистой воды и 150 литров пропана (в баллонах), который используется в том числе водонагревателем.

КУХНЯ

Газовая плита с 2 конфорками, микроволновка с конвекцией и холодильник с морозилкой, которую можно вынуть, увеличив основное пространство холодильника до 85 литров.

ШВЕДСКИЙ РАУТ

1927 первых Volvo XC90 были раскуплены через интернет за 47 часов после старта продаж. Это даже не свидание вслепую, а какой-то брак по фотографии. Но, глядя на фото XC90, этих людей понять можно. А как дело обстоит в реальности? Ответы у Антона Иванова.

Похоже, камера любит эту модель: в жизни XC90 уже не кажется такой красоткой, как на снимках. На парковке и с выключенными фарами (когда не виден фирменный "молот Тора") это обычная машина. До тех пор, пока не откроешь дверь в салон.

Внутри тебя окружают десятки мелких деталей, каждая из которых — произведение искусства. Ограненные шайба включения двигателя и цилиндр переключения режимов езды, шведские флажки, вшитые в боковины кресел, — сразу видно, что дизайнерам тут дали карт-бланш, и это дорогого стоит. Увы, и в прямом смысле слова тоже.

Еще осенью 2014 года первые цены на новый XC90 заставили наши брови подняться, теперь же, когда "входной" в этот скандинавский рай подорожал до 3 269 205 рублей, сомнений только прибавилось. Впрочем Volvo их не разделяет. Их план продаж в России в этом году — более 2500 XC90, и это при том, что первые машины пришли только в середине лета, а значит, все, заказавшие кроссовер в первой половине года, делали это без возможности предварительного тест-драйва. Смело! Особенно если учесть, что шведы не скрывали: новая XC90 отличается от прежней не только внешностью, но и характером, в котором теперь больше драйва и агрессии.

Завожу 225-сильный дизельный D5 (на него должны прийтись 80% продаж в нашей стране) и резво трогаюсь с места (разгон до 100 км/ч — 7,8 секунды). Но, хотя машина охотно срывается вперед, звук двигателя на подвиги не вдохновляет. Четырехцилидровый (отныне все XC90 получают только такое число "горшков") дизелек звучит пресно, а на серпантине желание продолжать гонку окончательно уходит. Volvo XC90 — большая машина (4950 мм в длину, 2008 мм в ширину) и этого не скрывает. В ней хочется расслабленно путешествовать, а не визжать покрышками. То же впечатление и от бензинового 320-сильного T6: он звучит лучше и разгоняется шустрее (0–100 км/ч — 6,5 секунды), но даже режим Dynamic не превращает семейный кроссовер в Ferrari. Да и кому нужны семиместные болиды?

Все таки XC90 — автомобиль, построенный не столько вокруг мотора, сколько вокруг комфортного, как дом, салона (не случайно подвеску сделали жестче в большей степени, чтобы не укачивало детей, чем для того, чтобы машина лучше рулилась).

В передних креслах, кажется, устать невозможно в принципе — тут можно настроить каждую мелочь, вплоть до степени боковой поддержки, и несколько часов за рулем пролетели незаметно. Не скучно и на месте пассажира: 12,3-дюймовый мультимедиа-экран с мультитачем — это практически бортовой iPad.

ВНУТРИ ТЕБЯ ОКРУЖАЮТ ДЕСЯТКИ МЕЛКИХ ДЕТАЛЕЙ, КАЖДАЯ ИЗ КОТОРЫХ — ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

На втором ряду игрушек меньше (разве что подогрев и дополнительные две зоны климат-контроля), но места — предостаточно, а средняя часть дивана легко трансформируется в детское кресло. Удобно, а ведь есть еще и третий ряд!

Увы, но попробовать в деле самую премиальную — гибридную — версию XC90 не удалось, но меня, если честно, больше интересуют другие, ожидающиеся в будущем модификации: например, переднеприводные варианты. Все-таки премиальности в любом XC90 хватает, а вот доступности как-то недостает.

ТРИ РАЗА Q

Зачем что-то менять в машине, продажи которой год от года растут на 40–60%? Затем, что так запланировано, а для немцев план — это святое. Ровно через 4 года после выхода Audi Q3 Владислав Рябинин отправился в Швейцарию на знакомство с обновленным кроссовером.

Обычно по первому рестайлингу видно, насколько хорошо у модели идут дела. Для автопроизводителя это как работа над ошибками: много ошибок — будет большая работа, ошибок нет — получается обновление Q3.

Созданный на базе проверенного самыми разными дорогами VW Tiguan, кроссовер от Audi с первого раза получился машиной зрелой и цельной. С любым мотором и любой коробкой передач он ехал породисто и мощно, но часы тикали, и время запланированной переделки заставляло людей в Ингольштадте не спать ночами и думать: что же, черт возьми, тут изменить?

Результат их работы перед тобой, и первое, что бросается в глаза, — это новая рамка решетки радиатора, для которой даже придумали отдельное название — Singleframe. Теперь с "лица" Q3 максимально похож на новый Q7, что почетно и логично. Второе отличие от прошлой версии — динамические указатели поворота, которые предлагаются в качестве опции вместе со светодиодным головным светом: желтые светодиоды загораются попеременно, запуская своеобразную волну в ту сторону, куда собирается продолжить путь водитель. Это новшество тоже вряд ли заставит владельцев дорестайлингового Q3 массово пересаживаться на обновленный, но смотрится эффектно. И, наконец, третье изменение — двигатели.

Нет, новых моторов не жди, просто те, что были, подверглись усовершенствованию и теперь

ТЕПЕРЬ С "ЛИЦА" Q3 МАКСИМАЛЬНО ПОХОЖ НА НОВЫЙ Q7, ЧТО ПОЧЕТНО И ЛОГИЧНО

выбрасывают в среднем на 17% меньше CO^2. Как ты понимаешь, заметить эту разницу за рулем невозможно и, наверное, поэтому местом проведения тест-драйва выбрали Швейцарию.

Не думаю, что в мире найдется более странное место для испытания автомобилей. Здесь нет выбоин, способных бросить вызов подвеске, нет "безлимитных" немецких автобанов, а есть только очень жесткие скоростные ограничения. Про размер штрафов и думать не хочется. Так что наш караван с достоинством катится вдоль Женевского озера, делая остановки возле главных достопримечательностей. Шильонский замок с надписью "здесь был Байрон", казино города Монтрё со студией Queen, бронзовый Набоков перед гостиницей Montreaux Palace, виноградники Лаво, Олимпийский музей в Лозанне, где можно проверить, на сколько медленнее ты бежишь 100 метров, чем Усейн Болт, и ядерный центр CERN с большим адронным коллайдером.

А что же автомобиль? А Q3 как раз и создан для такого. Особенно версия с двигателем 1,4 л и функцией "цилиндр по требованию", которая по возможности отключает пару цилиндров, экономя тем самым драгоценное топливо. Правда, к нам такая машина поставляться не будет, и в этом вся разница между теми, кто покупает Q3 в Европе, и российскими покупателями.

В той же Швейцарии эти кроссоверы популярны у пенсионеров, которые ценят экономичность и удобство посадки (не надо сгибать больные суставы), у нас же их чаще берут люди молодые, которым важна скорость. Поэтому нам интереснее более жесткая и острая модификация с двигателем 2,0 л (220 л. с.) или вообще версия RS Q3 с турбированной "пятеркой" мощностью в 340 лошадей и разгоном до 100 км/ч за 4,8 сек. Впрочем, важны нам и другие цифры — цены на обновленный Q3 стартуют от 1 600 000 руб.

Acer Liquid Jade Z

Если летом ты планируешь много времени проводить на солнце (а мы надеемся, что планируешь), этот телефон — для тебя. Его 5-дюймовый HD IPS-дисплей с технологией Zero Air Gap минимально отражает попадающие на него лучи, благодаря чему отлично читается при самом ярком освещении. Закачал себе книг для пляжа? У Jade Z есть режим для чтения, защищающий глаза от лишнего напряжения. Также на отдыхе тебя порадуют 13- и 5-мегапиксельные камеры, HD-динамики и небольшой вес (110 г) смартфона, который не будет оттягивать тебе карман шорт. Ну, а когда нелегкая снова занесет тебя в офис, оценишь продвинутые функции коммуникации Jade Z с компьютером (например, можно набирать смс прямо на клавиатуре ПК). 15 990 руб.

■ **acer.ru**

Samsung SUHD

Телевизоры Samsung гнут свою линию в прямом смысле слова. Теперь модели серий JS9500, JS9000 и JS8500 имеют изогнутый корпус и ты, наверное, уже хочешь спросить: "Зачем?" Дело в том, что это позволяет усилить эффект присутствия, когда зритель оказывается буквально контужен "картинкой" качества UHD (разрешение в 4 раза выше, чем Full HD). За качество изображения борются технологии Nano Crystal Color (обеспечивает сверхточную цветопередачу), UHD Dimming (заботится о том, чтобы черный был действительно черным), Auto Depth Enhancer (автоматически регулирует контрастность), Peak Illuminator и Precision Black (использует интеллектуальную подсветку для еще большей четкости). Также обрати внимание на новую операционную систему Tizen, за скорость работы которой отвечает аж 8-ядерный процессор. От 129 990 руб.

■ **samsung.com/ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Logitech ConferenceCam Connect

Идеальное устройство для конференц-связи: широкоугольная HD-камера позволит всей компании попасть в кадр, а расположенные по кругу динамики и микрофоны с функцией эхо- и шумоподавления гарантируют хорошую слышимость каждому. Поддерживает подключение нескольких устройств с возможностью дублирования экрана, чтобы твои собеседники на том конце провода смогли видеть все те чудесные таблицы и графики, что ты для них нарисовал. 21 590 руб.

■ **logitech.com/ru**

Dyson AM10

Большинство увлажнителей воздуха рассчитаны на педантов, которые заправляют их только чистейшей родниковой водой и регулярно моют. Если этого не происходит, прибор начинает щедро распространять по помещению не только влажный воздух, но и бактерии. Dyson AM10 другой — он понимает, что люди ленивы и постоянно заняты, а значит, не способны следить за ним так, как требуется, поэтому этот увлажнитель самостоятельно подвергает воду ультрафиолетовой очистке, убивающей 99,9% бактерий. В итоге все 22 000 вдохов, которые ты, по статистике, делаешь в день будут наполнять тебя только здоровьем. 36 990 руб.

■ **dyson.ru**

НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

В мае этого года швейцарский часовой бренд TAG Heuer объявил о начале партнерства с мировой лигой серфинга и стал официальным хронометристом чемпионата "Большая волна". Бренд давно и активно поддерживает спортивные мероприятия, и неудивительно, что самый экстремальный в мире серфинга турнир привлек их внимание. А также часы TAG Heuer получают победители номинаций "Самая большая волна" и "Самый лучший вайпаут" (правильное падение во время серфинга) ежегодной премии Big Wave Awards. Жан-Клод Бивер, президент часового подразделения LVMH Group и исполнительный директор TAG Heuer, отметил: "TAG Heuer первым из люксовых брендов входит в мир серфинга. Наш девиз "DontCrackUnderPressure" (НеСдаватьсяПодНатиском) идеально подходит соревнованиям "Большой волны", делая наше партнерство инновационным и отличным от других".

СОЛО ДЛЯ ДВОИХ

Один из самых известных парфюмерных дуэтов — парные женский и мужской ароматы L'Eau Par Kenzo стали еще более яркими: к свежести классической версии добавили чувственный оттенок. Парфюмер Оливье Кресп создал насыщенный, полный контрастных нот парфюмерный союз, который наполняет уже знакомые флаконы новой жизнью, — L'Eau Par Kenzo Intense. Женская композиция звучит теперь нотами яблока и букета из цветов лотоса и пионов, а мужская — лаймом и базиликом в сочетании с древесными нотами ветивера. Линии изгибов флаконов по-прежнему зеркально повторяют друг друга.

ПЕРЕИЗДАНИЕ КЛАССИКИ

В этом году коллекцию ароматов Dior Homme пополнила новая и самая насыщенная версия Parfum. Ее автором, как впрочем и всех предыдущих обновлений, стал главный "нос" дома Dior Франсуа Демаши. Создавая аромат, парфюмер использовал недавно открытую молекулу, получаемую из дерева уд. Всего несколько капель этого компонента добавляют в общую композицию стройкую древесно-копченую ноту.

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

О том, что окружающие тебя приборы работают на батарейках, вспоминаешь только тогда, когда в них заканчивается запас энергии. Хорошо бы у всех этих пультов, часов, фотовспышек, игровых приставок был бы увеличенный заряд мощности, подумала компания Duracell и выпустила батарейки с повышенной концентрацией энергии. Duracell Basic размера AA — до 11% больше энергии, а размера AAA — до 25% по сравнению с обычными батарейками марки.

ТЕБЕ — ПАРА

В коллекции весна-лето 2015 итальянской марки Mr. B`s for ALDO можно найти эспадрильи, классические монки, дерби, оксфорды, броги и обувь в спортивном стиле. Каждая пара шьется вручную на кожевенных заводах в Тоскане и Венето. Коллекция уже появилась во флагманском магазине ALDO в ТЦ "Европейский".

ДОБРОЕ ДЕЛО

Компания LG Electronics принимает активное участие в популяризации безвозмездного донорства крови и здорового образа жизни. В этом году донорский марафон "70 лет Победы" состоялся в Москве, Санкт-Петербурге, Смоленске, Воронеже и Волгограде. Это важное событие поддержали компания "Эльдорадо" и авиакомпания "ЮТэйр".

ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ

Немецкая автомобильная компания Audi и кинокомпания Marvel Studios вот уже восемь лет совместно работают над киносагой "Железный человек". В фантастическом боевике "Мстители: Эра Альтрона" вместе со звездами Голливуда главные роли блестяще исполнили спорткар нового поколения Audi R8, а также Audi TTS и Audi A3 Cabriolet.

ДАЙТЕ ДВА

У марки Biotherm появились сразу две мужские новинки в линии Biotherm Homme — бальзам для губ и крем для рук Aquapower Ultimate, в состав которых входит термальный планктон, обеспечивающий отличное увлажнение кожи. Крем для рук быстро впитывается и не оставляет ощущения липкости, а бальзам отлично справляется с обветренными и потрескавшимися губами.

МОЛОДЫЕ И РЬЯНЫЕ

Компания Rado разработала новую программу Rado Young Stars, призванную поддержать молодых теннисистов и создать международную команду талантливых юных игроков. Первыми к команде "Молодых звезд" присоединились многообещающие спортсмены Карен Хачанов, Чжэн Сайсай, Джаред Дональдсон и Хён Чон. Молодым звездам Rado еще предстоит долгий путь наверх, но упорство, целеустремленность и воля к победе — это те качества, которые объединяют их с брендом Rado и объясняют, почему именно эти ребята были приглашены в команду. Марка выпустила лимитированную серию часов Rado HyperChrome Match Point из плазменной high-tech керамики. На циферблате часов есть три деления секундного счетчика — 00, 15 и 40, а на минутном — деление 30, что соответствует ведению счета в теннисе. Дизайн часового счетчика напоминает теннисную сетку.

Карен Хачанов

ДЕЗЕРТИРЫ ИЗ АНГЛИИ

Самой популярной модели британской марки Clarks — Desert Boot — в этом году исполняется 65 лет. Повседневные замшевые ботинки высотой до лодыжки с кожаной или резиновой подошвой впервые были показаны миру на обувной выставке в Чикаго в 1950 году Натаном Кларком, правнуком одного из основателей марки. Он служил в британской армии на Ближнем Востоке и там заметил практичные ботинки из замши на ногах своих коллег. Раз ботинки отлично зарекомендовали себя в условиях жаркого климата, то почему бы не приспособить их для ношения в городе? Бывшему военному упорства было не занимать, и со временем дезерты превратились в любимую обувь представителей различных субкультур, бунтарей, музыкантов. Носили их и участники легендарных британских групп The Beatles и The Who. Неудивительно и то, что они по-прежнему популярны, ведь эти удобные, легкие, универсальные ботинки можно сочетать практически со всем.

ОТКРЫТЫЕ ОСТРОВА

Итальянский дом Dolce & Gabbana жаркое лето решил встретить выпуском лимитированных ароматов Light Blue Swimming in Lipari и Sunset in Salina. Острова вулканического происхождения Липари и Салина, звучащие в названиях, расположены к северу от Сицилии в Тирренском море и притягивают живописными пейзажами и белоснежными пляжами. В мужском парфюме Swimming in Lipari угадывается свежесть соленой морской воды и сочного грейпфрута. В композиции есть бодрящие ноты мандарина, ароматного розмарина, мощный аккорд амбры, сухой древесины и мускуса.

Остров Салина славится тем, что здесь производят одно из самых лучших вин Сицилии — знаменитую мальвазию. Янтарно-оранжевый, как мальвазия, цветочный женский аромат Sunset in Salina раскрывается запахом виноградных листьев и нотой фиалки. За ними вступают ноты фрезии, цветка апельсина и жасмина. Завершают композицию амбровые ноты, ноты кедра и мускуса.

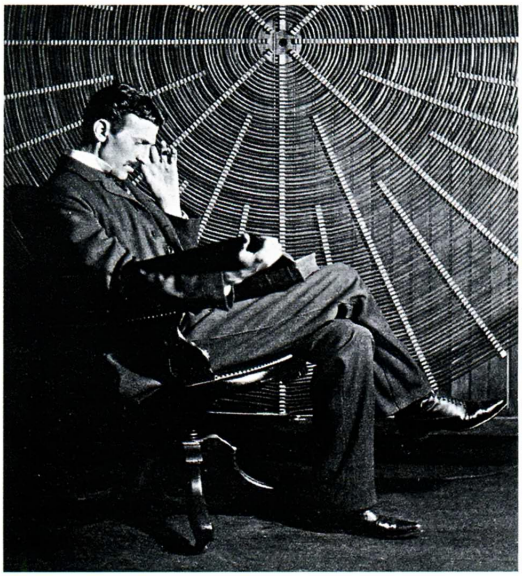
Дезодоранты
Chi Man и Axe Anarchy

Asos asos.com
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Cerruti 1881CRR81 ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cortefiel cortefiel.com
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Dolce & Gabbana бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Большая Якиманка, 52; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Пятницкая, 17/4, корп. 1
Emporio Armani ГУМ, Красная пл., 3
Emporio Armani (оптика) бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин-Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Henry Cotton's м-н Roy Robson, ул. Маросейка, 10/1
Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156
Lee Cooper ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А
Marc O'Polo (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Napapijri сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
New Balance ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а; Нижний Новгород: ТЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187
O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1, стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Prada бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2
Puma ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Ray-Ban бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2
Replay салон "Оптика-8", ул. Селезневская, 43, стр. 1
Sperry Top-Sider (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; Спб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Versace бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2

Emporio Armani

НИКОЛА ТЕСЛА

Благодаря кино и компьютерным играм Николу Теслу знают как ученого, который занимался таинственными делами: то молнией зачем-то громыхнет, то создаст смертельное оружие. Между тем, Никола – один из главных проводников электричества в нашу жизнь. Вот три идеи Теслы, которыми ты ты пользуешься до сих пор.



1 Зажигал свет

В мае 1893 года по павильонам Всемирной выставки в Чикаго (США) бродил изможденный мужчина. Встретив его, случайный прохожий думал, что человека неделю истязали 17 злодеев в красных треуголках. На самом деле ничего такого: просто 36-летний Тесла несколько месяцев подряд спал по часу в день. Зато на выставку наш герой привез пару десятков чудных приборов. К примеру, именно в Чикаго Тесла показал свой патент №454,622 (от 25 апреля 1891) - "систему электрического освещения". Его люминесцентные лампы, в отличии от ламп накаливания, работают благодаря свечению газа (поначалу Тесла использовал газ аргон). Эта экономная технология сегодня тоже востребована: к примеру, в 2011 году в России ввели полный запрет на продажу ламп накаливания выше 100 ватт - их заменяют лампами, заполненными газом.

2 Пускал переменный ток

Ранним утром 6 августа 1890 года 30-летний американец Уильям Кеммлер вздохнул и уселся на стул. За пару месяцев до этого означенный мужчина зарубил любовницу топором. Суд американского городка Оберн постановил его наказать - впервые в истории казнить человека на электрическом стуле, пропустить через его тело примерно тысячу вольт переменного тока. Опыт удался - больше Кеммлер и правда никогда уже не чесал свою бороду. А американский изобретатель Томас Эдисон тут же начал строчить статьи в газеты, доказывая, что переменный ток опасен. Дело в том, что Томас работал над постоянным током, а Никола вел опыты с переменным - Тесла утверждал, что за ним будущее. "Война токов", так назовут газеты противостояние двух ученых. Сегодня доказано, что убить могут оба вида электричества, а спор выиграл, как видишь, герой нашей статьи: все приборы, которыми ты пользовался сегодня, питаются от переменного тока. Давно доказано, что это самый экономичный и эффективный способ передачи электроэнергии на большие расстояния.

НИКОЛА, ЗАЖИГАЙ

Родился 10 июля 1856 года в деревне Смилян (Австрийская империя, ныне – Хорватия). Учился в Грацком техническом университете, работал в телеграфной компании в Будапеште. В 1884 году, в 29 лет, переехал в Нью-Йорк (США). Работал в компании ученого и бизнесмена Томаса Эдисона, потом основал свою. С 1885 по 1921 год Тесла зарегистрировал 112 патентов. Умер 7 января 1943 года в Нью-Йорке.

3 Посылал энергию без провода

Вчера ты пошел за грибами на даче – ну и запостил ту фотографию с сыроежкой в инстаграм. Прямо из лесу. Было не видно, но с твоего смартфона она улетела куда-то и появилась через секунду в городе, на компьютерах десятка друзей. Думаешь это достижение XXI века? Тесла еще 1890-х годах заявил, что можно и нужно передавать энергию без проводов. И действительно передавал – зажигал лампы с помощью электромагнитной индукции. На одном конце комнаты ставил катушку с магнитным сердечником, на другой, такую же катушку, к которой подключал лампу – и она без всяких проводов пусть слабо, но горела. Он провел кучу таких опытов. Wi Fi, Bluetooth, все эти известные сегодня технологии появились в том числе благодаря тем исследованиям Теслы.